جامعة مولود معمري تيزي وزو
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم التربية

قلق الامتحان وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

دراسة ميدانية بثناويتي تامدة الجديدة وأربعاء ناث ايراثن

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علوم التربية
تخصص إرشاد وتوجيه

إعداد الطالب:
- حملاوي خالد

إشراف الأستاذة:
د. حساين غانية

السنة الجامعية: (2022/2021)

كلمة الشكر

نحمد الله ونشكر فضله ونعمته الذي انعم علي بنعمة الصحة والعلم والذي وفقني على إتمام هذه المذكرة.

*كما يسعدني ان اتقدم في هذا المقام بأسمى معاني الشكر والتقدير للأستاذة المشرفة **"حساين غانية"** على كل المجهودات التي بذلتها معي في إتمام هذه المذكرة، بحسن اخلاقها وتوجيهاتها السديدة، ولقد كان لكل ما قدمته لي الأثر البليغ في هذه الدراسة، وجعل الله عملها هذا في ميزان حسناتها، وجزاها خير الجزاء.*

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر والامتنان إلى أعضاء اللجنة المناقشة كل من لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الرسالة وتقييمها وابداء توجيهاتهم.

*كما اشكر أعضاء الإدارة اللواتي كننا معي طوال مشواري الدراسي كل من: الأستاذة **عيسي عزيزة**، الأستاذة **هارون** ، الأستاذة **بوجملين حياة**.*

*كما أتقدم أيضا بجزيل الشكر إلى أصدقائي الأوفياء خاصة صديقاي **" ادكي خليفة – مزالة ثيزيري"** على مشاركتهم معي في كل وقت مضى على إتمام مذكرتي.*

شكرا جزيلا

إهداء

اهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع لكل من:

*الى الذي كان سندي في الحياة واحمل اسمه بكل عز وافتخار: **والدي العزيز***

اطال الله في عمره.

*الى التي كانت بمثابة الثريا التي تنير دربي وسهرت علي طوال مشواري الدراسي: **امي الغالية** ابقاها الله ذخرا لنا.*

*الى كل من اخوتي: **فهيمة، مريم، سهيلة**، سدد الله خطاهم وادامهم شموعا لي.*

*دون ان أنسى كل الأصدقاء اللذين كانوا بمثابة اليد اليمنى: **ادكي خليفة، مزالة ثيزيري، ميزلة تنهينان**، جزاهم الله خيرا.*

*كما اهدي جهدي هذا الى **زوجتي الغالية**.*

خالد

ملخص البحث:

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة مدى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي لدى تلاميذ سنة الثالثة ثانوي، و لتحقيق ذلك اعتمد الباحث على المنهج الوصفي المناسب لموضوع البحث، مستخدما مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران (2001) ومقياس التوافق الدراسي ليونجمان كأدوات لجمع البيانات على عينة قدرت ب (100) تلميذ وتلميذة بثانويتي " تامدة الجديدة " و" الأربعاء ناث ايراثن" بتيزي وزو تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

انتهت النتائج إلى ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية سالبة ضعيفة دالة إحصائيا بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين الجنسين.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى قلق الإمتحان والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين الجنسين لصالح الإناث.

Résumé:

La présente étude visait à déterminer l'étendue de l'existence d'une corrélation statistiquement significative entre l'anxiété des examens et la compatibilité scolaire chez les élèves de troisième année du secondaire, et pour y parvenir, le chercheur s'est appuyé sur l'approche descriptive appropriée au sujet de la recherche, en utilisant le Exam Anxiety Scale of Muhammad Hamid Zahran (2001) et Youngman Academic Compatibility Scale comme outils de collecte Les données sur un échantillon de (100) étudiants et étudiantes des lycées de "Tamda Al-Jadida" et "Al Arba' Nath Irathan" à Tizi Ouzou ont été choisis au hasard.

Les résultats se sont terminés par les éléments suivants :

- Il existe une corrélation faible, négative et statistiquement significative entre l'anxiété face aux examens et la compatibilité scolaire chez les élèves de troisième année du secondaire.

- Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le niveau d'anxiété des examens chez les élèves de troisième année du secondaire entre les sexes.

- Il existe des différences statistiquement significatives dans le niveau d'anxiété des examens et d'adaptation scolaire chez les élèves de troisième année du secondaire entre les sexes en faveur des filles.

فهرس المحتويات

المحتويات **الصفحة**

مقدمة 01

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

1- إشكالية البحث.....05
2- تساؤلات البحث.....06
3- فرضيات البحث.....06
4- أهداف البحث.....07
5- أهمية البحث.....07
6- تحديد المفاهيم الأساسية للبحث.....08
7- الدراسات السابقة.....09

الفصل الثاني: قلق الامتحان.

- تمهيد الفصل.....16
1- مفهوم قلق الامتحان.....17
2- مظاهر و أعراض قلق الامتحان.....18
3- أسباب قلق الامتحان.....19
4- مستويات قلق الامتحان.....20
5- التناولات النظرية المفسرة لقلق الامتحان 20
6- العلاج و الوقاية من قلق الامتحان.....22

- خلاصة الفصل.....23

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

تمهيد الفصل.....25

اولا: التوافق

1- مفهوم التوافق.....26

2- أبعاد التوافق.....27

3- أساليب التوافق.....29

ثانيا: التوافق الدراسي

1- مفهوم التوافق الدراسي.....30

2- مظاهر التوافق الدراسي.....31

3- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي.....32

4- عوامل سوء التوافق الدراسي.....34

5- العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي.....35

- خلاصة الفصل.....37

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث

- تمهيد الفصل.....40

1- الدراسة الاستطلاعية.....41

2- منهج البحث.....41

3- عينة البحث.....42

4- أدوات البحث.....42

5- التقنيات المستخدمة في البحث.....48

6- الإطار الزماني و المكاني للبحث.....48
- خلاصة البحث.....49

الفصل الخامس:

عرض، تفسير ومناقشة النتائج

1- عرض، تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الاولى.....51

2- عرض، تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....52

3- عرض، تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....54

4- الاستنتاج العام.....56

5- اقتراحات.....57

- خاتمة.....58

- قائمة المراجع

- الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	أعراض و مظاهر قلق الامتحان.	18
02	توزيع أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس.	42
03	توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان لحامد زهران.	42
04	توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان لحامد زهران بعد التعديل.	45
05	أبعاد مقياس التوافق الدراسي.	46
06	طريقة تصحيح مقياس التوافق الدراسي ليونجمان.	46
07	معامل الثبات لالفاكرومباخ لأبعاد مقياس التوافق الدراسي والمقياس ككل.	47
08	العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان وفق متغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.	51
09	دلالة الفروق في قلق الامتحان وفق متغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.	53
10	الفروق في مستوى التوافق الدراسي وفق متغير الجنس.	54

مقدمة:

يعد التلميذ جزء من المجتمع، وعليه فانه ليس بمعزل عن مشكلاته سواء داخل الأسرة أو خارجها هذا ما يجعله عرضة لمستويات مختلفة من التوتر والقلق خاصة في مرحلة المراهقة التي تعتبر فترة حرجة من حياة الفرد، تجعله غير قادر على مواجهة المواقف الضاغطة التي يواجهها كموفق الامتحان، هذا ما يعرف بقلق الامتحان، الذي يمكن أن ينشأ بسبب عدم التهيؤ الكافي للامتحان وانعدام الثقة بالنفس أو التصورات السلبية لموقف الامتحان، هذا ما يترتب عليه الكثير من المشكلات كنقص تحصيله الدراسي ، هذا الأخير الذي يعد من بين مؤشرات التوافق الدراسي الدراسي للتلميذ، حيث يعتبر التوافق الدراسي نوع من أنواع العوامل الخارجية، وباعتبار ان التوافق الدراسي مطلبا من المطالب وهدف من الأهداف التي يطمح القائمين على التربية والتعليم لتحقيقها وجب التسليط عليه، فيعرف التوافق الدراسي على انه قدرة التلميذ على تحقيق التلاؤم والانسجام مع زملائه وأساتذته و المواد الدراسية و يظهر ذلك في سلوكا ته مع زملائه والأساتذة وكذلك باجتهاده ومواظبته على الدراسة، وهو ما يعبر عنه مقياس التوافق الدراسي ل يونجمان المعتمد في البحث، بمختلف محاوره المتمثلة في الجد والاجتهاد، الإذعان، علاقة التلميذ بالمدرس.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة دراسة هذا الموضوع الذي يهدف إلى الكشف عن إمكانية وجود علاقة بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، وعلى هذا الأساس تم تقسيم بحثنا إلى جانبين نظري و تطبيقي .

الجانب النظري شمل ثلاثة فصول، خصصنا الفصل الأول منه للإطار العام للبحث، تناولنا فيه اشكالية البحث التي ختمناها بطرح التساؤلات حاولنا الاجابة عنها بصياغة فرضيات رأيناها مناسبة، كما تم تحديد أهداف المراد تحقيقها و أهميته. إلى جانب تحديد المفاهيم الاساسية للبحث و عض الدراسات السابقة التي لها علاقة بمتغيرات بحثنا.

أما الفصل الثاني فقد خصصناه لقلق الامتحان، تطرقنا فيه غلى التعريف بقلق الامتحان أعراضه، مظاهره وأسبابه، إلى جانب مستوياته، النظريات المفسرة له وأهم الإجراءات الوقائية و العلاجية لخفض من ظاهرة قلق الامتحان.

فيما خصصنا الفصل الثالث للتوافق الدراسي ، أين تطرقنا في العنصر الاول الى مفهوم التوافق وأهم أبعاده وأساليبه ، فالعنصر الثاني تناولنا فيه مفهوم التوافق الدراسي مظاهره والعوامل المؤثرة فيه، إلى جانب عرض أهم عوامل سوء التوافق الدراسي والعوامل المساعدة على تحقيقه.

أما الجانب التطبيقي فقد قسمناه بدوره إلى فصلين

خصصنا الفصل الرابع لمنهجية البحث، أين تطرقنا إلى منهج البحث المستخدم خصائص عينة البحث وكيفية اختيارها، إلى جانب أدوات البحث المعتمدة في جمع البيانات وكذلك التقنيات الإحصائية المستخدمة في البحث للتحقق من فرضيات البحث وأخيرا تحديد الإطار الزماني والمكاني للبحث.

أما الفصل الخامس فخصصناه لعرض، تفسير ومناقشة النتائج المتوصل إليها في الدراسة الحالية قصد تفسيرها و مناقشتها على ضوء الدراسات السابقة، كل فرضية على حدا، إلى جانب الاستنتاج العام الذي قدمنا على أساسه بعض الاقتراحات التي رأيناها مناسبة.

وختمنا بحثنا بخاتمة عامة و قائمة المراجع و الملاحق المعتمدة.

الجانب النظري

الفصل الأول

الإطار العام للبحث

1- إشكالية البحث.

2- فرضيات البحث.

3- أهداف البحث.

4- أهمية البحث.

5- تحديد المفاهيم الأساسية للبحث.

6- الدراسات السابقة.

1. إشكالية البحث:

يعد القلق من الظواهر النفسية التي تؤثر على جودة الحياة، خبرة انفعالية غير سارة يعاني منها الأفراد حين يواجهون بعض المواقف الضاغطة ، يعرف على أنه الشعور بالخوف أو التهديد من شيء مجهول لا يمكن تحديده، غالبا ما ترافق هذه الحالة بعض التغيرات الفيزيولوجية مثل ازدياد خفقات القلب و ارتفاع ضغط الدم و عدم القدرة على النوم، وقد يحدث القلق توتر عقلي أو إحساس بالتعب و عدم القدرة على التفكير بطريقة انسب، فيصبح بذلك الفرد معرض لإحباطات عديدة قد تفقده توازنه الانفعالي.

من المواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد و التي قد تجعله يشعر بالقلق موقف الامتحان الذي يعد من المشكلات المدرسية الشائعة التي تأثر تأثيرا بالغا على تحصيل التلاميذ في المراحل الدراسية المختلفة ، و تزداد حدته في مرحلة المراهقة أو عند إقبال التلميذ على اجتياز امتحان مصيري كامتحان البكالوريا .

هذا و يعرف قلق الامتحان انه حالة نفسية انفعالية تؤثر على التوافق النفسي للتلميذ وعلى قدرته على استدعاء المادة الدراسية أثناء الامتحان، تصاحبه أعراض نفسية وجسدية وعقلية معرفية نتيجة الخوف من الرسوب أو الفشل، و لكون نتائج الامتحانات هي المعيار الوحيد المعتمد لتقييم مدى نجاح أو فشل التلميذ في العملية التعليمية التعلمية، وقد يرجع قلق الامتحان أيضا نوع الأفكار والتصورات الخاطئة عن الامتحان ضغوطات الأسرة أو عدم الاستعداد للامتحان لأسباب قد تكون شخصية أو اجتماعية.

لقد أصبح قلق الامتحان مشكلة حقيقية لدى الكثير من التلاميذ وعائلاتهم و سببا معاناتهم، فبالرغم من مثابرتهم على الدراسة إلا انه مع الدخول إلى القسم لإجراء الامتحان لا يستطعون استرجاع المعلومات التي اكتسبوها.

وعليه اهتم علماء النفس بدراسة موضوع قلق الامتحان ، وحاولوا ربطه بمختلف المتغيرات النفسية و التربوية من بينها التحصيل الدراسي و التي أكدت رهبة الامتحان و

الارتباك و التوتر و الانزعاج الذي يصيب القبل او اثناء الامتحان تلميذ يؤثر سلبا على التحصيل الدراسي منها دراسة كوليرا وهالان ودراسة العجمي 1999، أبو صائمة(1959) و دراسة روبيتا(1983).

هذا و يعد التحصيل الدراسي الجيد من بين مؤشرات التوافق الدراسي، هذا الأخير الذي يعرف على أنه قدرة التلميذ على التفاعل مع الدرس و المواظبة و احترام النظام الداخلي للمؤسسة التربوية، و إقامة علاقات طيبة و جيدة بينه و بين زملاءه و أساتذته، في هذا الصدد يؤكد الباحث احمد الزغبي (2001) أن التوافق ضروري لكل فرد في كل مرحلة من مراحل النمو، ولكنه في مرحلة المراهقة أكثر ضرورة و ذلك نتيجة لما يمر به المراهق من تغيرات مختلفة قد تؤثر سلبا على شخصيته، فالتوافق الجيد في المدرسة يعتبر عاملا مهما لتحيق التحصيل الجيد للمتعلم للطالب من المطالب الهامة لتفادي الاضطرابات النفسية، حيث أشارت دراسة جميعان1983 إلى أن التلاميذ المتفوقين هم الأكثر تكيفا و توافقا من التلاميذ المتأخرين دراسيا، و على هذا الأساس يعتبر سوء التوافق الدراسي مشكلة تربوية نفسية تؤثر في تكيفهم مع العملية التربوية بشكل عام.

من خلال ما سبق وبغية الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي عند تلميذ السنة الثالثة ثانوي ارتأينا التطرق لهذا الموضوع، وعليه تم طرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق الامتحان بين الذكور والإناث لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

- هل توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الدراسي بين الذكور والإناث لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ؟

2. فرضيات البحث:

– توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية سالبة بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

– توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق الامتحان بين الجنسين.

– توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الدراسي بين الجنسين.

3. أهداف البحث:

يمكن تلخيص أهداف البحث الحالي في النقاط التالية:

– معرفة مدى وجود علاقة بين قلق الامتحان كحالة انفعالية بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان الباكالوريا.

– معرفة مدى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى قلق الامتحان بين الذكور والإناث

– معرفة مدى وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الدراسي بين الذكور والإناث

4. أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في الوصول إلى حلول و تقديم توصيات تساهم في التقليل من مظاهر و مستوى قلق الامتحان و تحقق التوافق الدراسي للتلميذ في مرحلة هامة ينتشر فيها القلق بصفة كبيرة ألا و هي مرحلة المراهقة خاصة حين يواجه التلميذ مواقف ضاغطة، فموضوع قلق الامتحان يعد من المواضيع الحساسة التي لقيت اهتماما من قبل العديد من الباحثين، حيث أنها ظاهرة تمس الطلبة بصفة عامة ، خاصة منهم المقبلون على اجتياز امتحانات مصيرية كامتحان البكالوريا.

5. تحديد المفاهيم الأساسية للبحث:

1.5. قلق الامتحان:

*** لغة:**

يشير القاموس الجديد للطلاب إلى أن أصل كلمة القلق هي:

قلق، يقلق، قلقا الشيء: حركه – ألهم فلانا: أزعجه.

قلق: يقلق، قلقا الرجل: إضطرب وإنزعج– لم يستقر في مكان واحد – لم يستقر على حال فهو قلق، ومقلاق. (عيسي مومني، 2007، ص 437)

***إصطلاحا:**

يعرف حامد زهران (1997) قلق الامتحان على أنه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان، حيث تثير هذه المواقف في الفرد الانزعاج و الانفعالية، و قد تعتريه في الموقف السابق للامتحان نفسه.(مشطر حسين، قجة رضا،2008،ص5).

*** إجرائيا:**

هو درجة القلق الذي تصيب تلميذ السنة الثالثة ثانوي قبل و بعد وأثناء أداء الامتحانات، وهو ما يعبر عنه مقياس قلق الامتحان المعتمد في هذه الدراسة لحميد زهران بمختلف محاوره المتمثلة في رهبة الامتحان، ارتباك الامتحان، توتر أداء الامتحان، انزعاج الامتحان، نقص مهارات الامتحان، اضطراب اخذ الامتحان، حيث تعبر الدرجة الكبيرة على المقياس على مستوى عال من قلق الامتحان و الدرجة الصغيرة مستوى منخفض .

2.5. التوافق الدراسي:

***اصطلاحا:**

يرى محمود عباس عوض أن التوافق الدراسي هو قدرة الطالب على تحقيق التلاؤم الدراسي، ومن ثم تمكنه من عقد علاقات جيدة بينه وبين أساتذته و أصدقائه و زملائه، و

مشاركته في مختلف الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية داخل المجتمع المدرسي.(محمود عباس عوض،1996).

*** إجرائيا:**

هو قدرة التلميذ السنة الثالثة ثانوي على تحقيق التلاؤم والانسجام مع زملائه وأساتذته والمواد الدراسية و يظهر ذلك في سلوكا ته مع زملائه و الأساتذة و كذلك باجتهاده و مواظبته على الدراسة، وهو ما يعبر عنه مقياس التوافق الدراسي ل يونجمان المعتمد في البحث، بمختلف محاوره المتمثلة في الجد والاجتهاد، الإذعان، علاقة التلميذ بالمدرس، حيث تعتبر الدرجة الكبيرة على مستوى عال من التوافق الدراسي و الدرجة الصغيرة على مستوى منخفض.

3.5.المراهقة:

*** اصطلاحا:**

تعرف إيناس خليفة المراهقة على أنها انتقال الطفل من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، و التي تبدأ بالبلوغ.(إيناس خليفة، 2005، ص27).

*** إجرائيا:**

هي المرحلة العمرية التي يمر بها أفراد عينة بحثنا و المتمثلون في تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث تتراوح أعمارهم ما بين 17-21.

6. الدراسات السابقة:

أولا. الدراسات المتعلقة بقلق الامتحان:

1. دراسة سبيلبرجر" Spielberg 1962": بعنوان "معرفة العلاقة بين مستويات القلق و الأداء الأكاديمي لدى طلاب الثانوية".

هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين مستويات القلق والأداء الأكاديمي لتلاميذ الثانوية (التحصيل الدراسي)، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (288) تلميذ، استخدم

مقياس القلق الظاهري (MAS) الذي كونته " تايلور"، معتمدا على المنهج الوصفي، حيث أظهرت النتائج وجود ارتباط سالب ذو دلالة إحصائية بين القلق المرتفع والتحصيل.

2.دراسة كمال إبراهيم ميرسي (1982) بعنوان: 'العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي.'

هدفت هذه الدراسة الى معرفة مدى وجود العلاقة بين القلق و التحصيل لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية في الكويت.تقدر ب (200) تلميذ و (170) تلميذة، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي مستخدما مقياس القلق الصريح للأطفال لكاستيدا و مقياس القلق لسارسون كأدوات لجمع البيانات .

أظهرت النتائج وجود علاقة سالبة بين درجات الطلبة على مقياس القلق و درجاتهم في التحصيل، و إن العلاقة تزداد بزيادة أهمية الامتحان بالنسبة للتلاميذ، حيث ان الارتباط السالب أقوى في امتحان في أخر العام.

3. دراسة "Hunsiey" 1985: بعنوان:" العلاقة بين قلق الامتحان و الأداء الأكاديمي."

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين قلق الامتحان و الأداء الأكاديمي، و تمثلت عينة الدراسة على (62) طالبا، استخدم فيها مقياس قلق الامتحان المعدل، مستخدما النسب المئوية و معاملات الارتباط لاجتياز صحة الفروض، معتمدا على المنهج الوصفي، حيث أظهرت النتائج أن الطلبة الذين لديهم قلق الامتحان مرتفع، كان أداءهم الأكاديمي سيئا للغاية. (محمد الساسي الشايب،2013).

4. دراسة زكريا توفيق احمد 1986: بعنوان: "العلاقة بين قلق الامتحان والتحصيل الدراسي"

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى العلاقة بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ الثانوي على عينة مكونة من (160) تلميذ و(165). و استخدم مقياس المهارات الدراسية لبراون و مقياس القلق لسارسون، معتمدا على المنهج الوصفي،

أظهرت النتائج وجود ارتباط سالب و دال بين قلق الامتحان و التحصيل الدراسي لكل من الذكور والإناث. (سليمة سياحي، 2012).

5. دراسة عبد العزيز ميهوب الوحش 1991: بعنوان:" اثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الجمهورية اليمنية."

هدفت الدراسة إلى معرفة اثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي، على عينة مكونة من (180) تلميذ، استخدم فيه مقياس قلق الامتحان لسبيلبرجر 1980، معتمدا على المنهج الوصفي، حيث أظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الطلبة ذوي القلق المرتفع و الطلبة ذوي القلق المنخفض لصالح ذوي القلق المنخفض دون اثر للتخصص.(الوحش،1991).

ثانيا. الدراسات المتعلقة بالتوافق الدراسي:

1. دراسة Jardel & Ciabrini، (2000):

أجريت هذه الدراسة خول التكيف الدراسي و الاجتماعي لدى الأطفال (6- 7) سنوات بمنطقة التربية الأولية بفرنسا، حيث اختبر الباحثان تأثير المتغيرات الاجتماعية، الثقافية والأسرية على المسار الدراسي لهؤلاء التلاميذ بمنطقة التربية الأولية، ففيما يخص البيئة الاجتماعية و الأسرية فقد اخذ في الاعتبار المستوى الاجتماعي و الاقتصادي و الأساليب التربوية للأسرة، أما فيما يخص التلاميذ فقد قاما الباحثان بدراسة الصحة العقلية في علاقته بالتكيف الاجتماعي و الدراسي.

ومن بين النتائج المتوصل إليها من خلال هذه الدراسة أن النجاح المدرسي له علاقة بالصحة العقلية للتلاميذ، كما أن الصعوبات الدراسية التي تعترض للتلاميذ لها علاقة دائمة مع مشاكل الصحة العقلية. كما أظهرت كذلك أن الأساليب السليمة التي تمارسها الأسرة على الأطفال يدعم النمو الأحسن لهم.

2.دراسة(Uguak، Elias، Uli & Sundi، 2006) بعنوان: " العلاقة بين التوافق الدراسي والحالة النفسية. "

هدفت إلى إيجاد تفسير للتوافق الدراسي و الحالة النفسية لدى طلاب الأجانب في مدرسة عالمية في كوالالمبور بماليزيا، كنتيجة للسلوك التوافقي، كما كانت هذه الدراسة موجهة نحو استمرار تخطيط سلوكيات الحالة النفسية و التوافق للشروط التعليمية لدى الطلاب الأجانب، على عينة مكونة من (210)، استخدم مقياس السلوك التوافقي الذي صممه Setiawati ، (2000)، معتمدا على المنهج الوصفي التحليلي.

أظهرت النتائج أن الحالة النفسية للطلاب تعتمد أكثر على التوافق الدراسي في تجارب بيئية جديدة أكثر من صيفاتهم الشخصية، كما أشارت إلى أن التوافق مؤشر الحالة النفسية للطلاب، كما توصلت إلى أن التوافق الدراسي و الحالة النفسية لدى الإناث تكون أعلى من الذكور في بيئة تعليمية جديدة.

3. دراسة محمد يوسف احمد راشد (2009) بعنوان:" العلاقة الموجودة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية."

ساهمت الدراسة في التعرف على العلاقة الموجودة بين التوافق الشخصي والاجتماعي والتوافق الدراسي و المقارنة بين الذكور و الإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي، طبقت على عينة مكونة من (203) تلميذا، معتمدا على المنهج الوصفي.

أظهرت النتائج على وجود العلاقة بين التوافق الدراسي والتوافق الشخصي و الاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، وجود فروق بين الذكور والإناث في التوافق الشخصي والاجتماعي لصالح الإناث.

4.دراسة داود (2012) بعنوان: ": الثقة بالنفس و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى المراهقين المتمدرسين في مرحلة التعليم الثانوي."

هدفت الدراسة إلى المقارنة بين المتفوقين و المتأخرين دراسيا، و معرفة أهمية الثقة بالنفس للمراهق المتمدرس و مدى مساهمتها في تحقيق التوافق الدراسي و معرفة علاقتها و مرحلة المراهقة، احتوت عينة الدراسة على (331) تلميذا، معتمدا على المنهج الوصفي التحليلي.

أظهرت نتائج الدراسة إن هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس و التوافق الدراسي لدى المراهقين دراسيا، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية في الثقة بالنفس بين المراهقين المتفوقين والمتأخرين دراسيا.

ثالثا. التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراضنا للدراسات السابقة لم نجد أي دراسة ربطت بين متغيري بحثنا معا قلق الامتحان و التوافق الدراسي، سنحاول في هذا العنصر معرفة أوجه التشابه والاختلاف في بعض المتغيرات كمنهج البحث ، العينة ، أدوات البحث المعتمدة و كيفية الاستفادة منها في دراستنا الحالية.

لقد تنوعت مواضيع الدراسات السابقة حيث نجد الدراسات المتعلقة بقلق الامتحان فمنها من ربطها بالتحصيل الدراسي كدراسة زكريا توفيق احمد (1986)، ومنها من ربطها بالأداء الأكاديمي كدراسة Hunseiy (1985)، أما دراسة عبد العزيز ميهوب الوحش (1991) كانت بعنوان اثر قلق الامتحان على التحصيل الدراسي، وتناولت دراسة سبيلبرجر(1962) معرفة العلاقة بين المستويات القلق والأداء الأكاديمي.

أما بالنسبة للدراسات المتعلقة بالتوافق الدراسي فنجد هناك من ربطها بالثقة بالنفس كدراسة داود 2012 وهناك من ربطها بالحالة النفسية كدراسة(Uguak، Elias، & Uli Sundi، 2006) كذلك نجد دراسة يوسف احمد راشد (2009) بعنوان العلاقة الموجودة بين التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة المرحلة الثانوية، ونجد أيضا دراسة

J'ardel & Ciabrini، (2000) بعنوان الصحة العقلية وعلاقته بالتكيف الاجتماعي والدراسي، في حين هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة قلق الامتحان وعلاقته بالتوافق الدراسي

من حيث عينة البحث اتفقت الدراسة الحالية من حيث العينة المستخدمة مع دراسة عبد العزيز ميهوب الوحش (1991) ودراسة زكريا توفيق احمد (1986) ودراسة كما إبراهيم مرسي (1982) و سبلبرجر (1962) و دراسة داود (2012) و دراسة محمد يوسف احمد راشد(2009) حيث أنهم طبقوا دراستهم على تلاميذ الطور الثانوي، فيما استخدمت (Hunsiey1985) و دراسة (Uguak، Elias، Uli & Sundi، 2006) طلبة الجامعة كعينة البحث.

أما فيما يخص أدوات البحث فقد استخدمت جل الدراسات الواردة في الدراسات المتعلقة بقلق الامتحان مقياس قلق الامتحان فنجد دراسة عبد العزيز ميهوب الوحش (1991) استخدمت مقياس قلق الامتحان لسبلبرجر (1980) ودراسة زكريا توفيق احمد (1986) استعان بمقياس القلق لسارسون ومقياس المهارات الدراسية لبراون ونجد دراسة (Hunsiey1985) استخدم مقياس قلق الامتحان المعدل في حين دراسة كما إبراهيم مرسي (1982) استعان بمقياس القلق الصريح الأطفال لكاست يدا ومقياس لسارسون ونجد أيضا دراسة سبيلبرجر(1962) استخدم مقياس القلق الظاهري (MAS) الذي تايلور.

كما استخدم في الدراسة الحالية مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران (2001).كما اعتمد مقياس التوافق الدراسي، كما أن جل الدراسات السابقة توافقت مع دراستنا في المنهج المستخدم وهو المنهج الوصفي.

الفصل الثاني: قلق الامتحان

- تمهيد الفصل

1- مفهوم قلق الامتحان.

2- مظاهر و أعراض قلق الامتحان.

3- أسباب قلق الامتحان.

4- مستويات قلق الامتحان.

5- التناولات النظرية المفسرة لقلق الامتحان.

6- العلاج و الوقاية من قلق الامتحان.

- خلاصة الفصل

تمهيد الفصل:

يعد القلق من أهم الاضطرابات المؤثرة على حياة الأفراد، فهو مصدر جميع الاضطرابات الجسمية والنفسية والعقلية، يصب الأفراد في كل موافق الحياة الضاغطة من بينها موقف الامتحان ، هذا ما يعرف بقلق الامتحان .

سنتناول في هذا الفصل قلق الامتحان ، مفهوم قلق الامتحان، مظاهره وأعراضه، كما سنتطرق أيضا إلى كشف أسباب ومستويات قلق الامتحان، وإبراز أهم نظريات المفسرة له، وبذلك سنقدم العلاج والوقاية من قلق الامتحان، اختتاما بخلاصة الفصل.

1. تعريف قلق الامتحان:

القلق هو حالة تؤثر تأثيرا شامل و مستمر نتيجة لتهديد خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و يصطحبها خوف غامض و أعراض نفسية أو جسمية، و هو من العوامل التي تؤثر سلبا على تركيز وتفكير الفرد عن القيام بعمل ما.

1.مفهوم القلق:

لغة: قلق يقلق قلقا، لم يستقر في مكان واحد. و قلق الشخص، و لم يستقر في حالة واحدة، و اقلق الهم فلانا أي أزعجه...الخ. وقد اقر مجمع اللغة العربية استخدام القلق بوصفه حالة انفعالية تتميز بالخوف.

اصطلاحا: يعرفه" الدباغ" القلق بأنه انفعال واضطراب وجداني، يتميز بالخوف من المجهول، ومما هو غامض، وقد اثبت أن القلق عادة ما يكون مصحوبا بأعراض فيزيولوجية، وحسب " عبد الخالق1991" القلق هو شعور عام بالرعب أو الخشية، وان هناك مصيبة وشيكة الوقوع، أو هو تهديد غير معلوم المصدر مع إحساس بالتوتر الضيق، وخوف لا مبرر له.(غيث،2006،ص146)

يعرفه " حامد زهران 1997": على انه نوع من القلق المرتبط بمواقف الامتحان حيث تثير هذه المواقف في الفرد الانزعاج و الانفعالية، تعتريه في الموقف السابق للامتحان نفسه.(مشطر حسين، قجة رضا،2008،ص5).

كذلك يعرفه سبلبجر(1984)على انه :"سمة في الشخصية في موقف محدد، و يتكون من الانزعاج و الانفعالية، وهما ابرز عناصر قلق الامتحان، و يحدد الانزعاج على انه اهتمام معرفي للخوف من الفشل و تحدد الانفعالية على أنها رد فعل الجهاز العصبي الاوتونومي".(ابتسام سالم المز وغي، 2011،ص89).

يعرفه سارسون (1957) قلق الامتحان بأنه استجابة لخطر مدرك وعدم القدرة على تحمل أو القيام بمهمة ما ومن خصائصه شعور الطالب بأنه غير كفؤ وتنقصه الدافعية

لإنهاء المهمة التي يعمل بها، ولديه أفكار تنتقص من قيمته الذاتية بدرجة كبيرة ويتوقع الفشل وفقدان الاعتبار من الآخرين ". (إبراهيم معالي، 2014، ص 932).

2. مظاهر و أعراض قلق الامتحان:

يعد قلق الامتحان نوع من حالة القلق الحالة الذي عرفه سبجلر:" خبرة وقتية متغيرة و مرحلية و متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب، و هنا سوف نتطرق إلى أهم أعراض و مظاهر قلق الامتحان من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح أعراض و مظاهر قلق الامتحان

جسدية	نفسية	عقلية معرفية
– برودة الأطراف. – الحاجة إلى التبول. – تسارع خفقات القلب مع جفاف الشفتين. – سرعة التنفس و تصبب العرق. – الم البطن و الغثيان.	– الأرق و فقدان الشهية. – تسلط بعض الأفكار الو سواسية قبيل وأثناء الامتحان. – كثرة التفكير والانشغال بنتائج الامتحان. – الشعور بالضيق النفسي. – الخوف والرهبة قبل أداء الامتحان. – الارتباك والتوتر ونقص الاستقرار والثقة بالنفس. – اليأس و فقدان الأمل.	– تشتت الانتباه و ضعف القدرة على استدعاء المعلومات أثناء الامتحان. – نسيان المذاكرة بمجرد الاطلاع على ورقة الامتحان. – وجود أفكار سلبية عن الامتحان. – نقص إمكانية المعالجة المعرفية للمعلومات.

3. أسباب قلق الامتحان:

يرى المهتمون في مجال الصحة النفسية والأخصائيون في المجال التربوي ان قلق الامتحان يعزي إلى العديد من الأسباب لعل من أبرزها التالي(زهران، 2000، ص99):

- وجود مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان، أو استعادتها في موقف الامتحان ذاته.
- ارتباط الامتحان بخبرة الفشل في حياة الطالب، و تكرار مرات الفشل.
- قصور في الاستعداد للامتحان ومهارات اخذ الامتحان.
- نقص الثقة بالنفس.
- الاتجاهات السالبة لدى الطلاب والمعلمين والوالدين نحو الامتحانات.
- صعوبة الامتحانات
- نوع أسئلة الامتحان التي تقدم للتلميذ.
- الشعور بان المستقبل يتوقف على الامتحانات.
- الضغوط البيئية و خاصة الأسرية لتحقيق مستوى طموح لا يتناسب مع قدرات الطالب.
- الضغوط المباشرة، حين يتعرض الطالب للتهديد أو يواجه الفشل.
- محاولة إرضاء الوالدين و المعلمين و المنافسة مع الرفاق.
- اكتساب قلق الامتحان حين يقترن بمثيرات منفرة مثل التقييم الاجتماعي السالب والمصاحبات الفسيولوجية غير السارة.
- العجز المتعلم و توقع الفشل و نقص السيطرة.

وتشير بعض الدراسات التي أجريت حول أسباب الخوف من الامتحانات إلى مايلي:

* الخوف من المستقبل المجهول نتيجة الرسوب أو عدم الحصول على المعدل.
* الضعف في المواد الدراسية.
* الخوف من الفشل و الخوف من الأهل و كلام الآخرين.
* الخوف من صعوبة أسئلة الامتحان و نوعيتها.

* الخوف من قاعة الامتحان والمراقب وعدم وجود وقت الكافي للاستعداد الامتحان.

* الخوف من نسيان المعلومات في أثناء تأدية الامتحان.

* الخوف من أهمية الامتحان و من الهالة التي تحاط به.

4. مستويات القلق:

تشير الدّراسات الجديدة إلى وجود القلق في حياة الإنسان بدرجات مختلفة، ويجد هناك ثلاث مستويات للقلق:

1.4. المستويات المنخفضة للقلق:

- تحدث لديه الحساسية للأحداث الخارجية.
- تزداد قدرته على مقاومة الخطر ويكون الفرد في حالة تحفز لمواجهة مصادر الخطر في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

2.4. المستويات المتوسطة للقلق:

يصبح الفرد أقلّ قدرة على السيطرة حيث يفقد السلوك مرونته وتلقائيته ويستولي الجمود، وبالتالي يصبح كلّ شيء جديد مهددا أو تنخفض القدرة على الابتكار.

3.4. المستويات العليا للقلق:

يحدث اضمحلال وانهيار للتنظيم السلوكي للفرد، وينخفض التآزر والتكامل انخفاضا كبيرا في هذه الحالة. (عبد اللّطيف حسين فرج، 2009، ص 145-146)

5.النظريات المفسرة لقلق الامتحان:

تري هذه النظريات أن قلق الامتحان يقوم على أساس الدوافع المرتبطة بالامتحانات التي تقوم على الحث واستثارة الاستجابات المناسبة للموقف، حيث تؤدي إلى أداء مرتفع، وهذا يقوم القلق كدافع ووظيفة استثارة الاستجابات المناسبة لموقف الامتحان، ومن بين هذه النظريات نجد:

1.5. نظرية التداخل:

تفترض هذه النظرية أن القلق أثناء الامتحانات يتداخل مع قدرة التلاميذ على استرجاع و استخدام المعلومات التي يعرفونها جيدا بالإضافة إلى ذلك يمكن أن يتداخل القلق أيضا مع التعلم والاستذكار بصفة خاصة، ونتيجة لبحوث سارسون و ماندلر1952 هما احد رواد هذه النظرية لقلق الامتحان التي قامت بصفة أساسية على نموذج التداخل و رأت أن التأثير الرئيسي للقلق في موقف الامتحان هو دخول و تأثير عوامل أخرى مثل عدم التركيز و الميل نحو الأخطاء و لعل هذا يتماشى مع سارسون الذي يرى أن الآثار السيئة لقلق الامتحان بالنسبة للأداء لها تفسير يتصل بالانتباه، فتلاميذ ذوي القلق العالي للامتحان يربطون انتباههم بالمهمة و هي استجابات القلق في حين الأفراد المنخفضين في قلق الامتحان فغالبا ما يركزون على المهام المطلوبة بدرجة اكبر.

2.5. نظرية القلق الحافز:

من روادها وين1970، يفسر هذه النظرية على أساس أن الدوافع المرتبطة بدوافع الامتحان تعمل على حث استثارة و استجابات ذات المناسبة للموقف وقد يؤدي في النهاية إلى أداء مرتفع وبهذا يعمل القلق كدافع لوظيفة استثارية للاستجابات المناسبة لمواقف الامتحان، فالتلميذ الذي يشعر بالقلق الامتحان يدفعه هذا القلق إلى النجاح و تحسين الأداء

وهذا يعني أن هناك رابط الذي يدفع الشخص للعمل والنشاط و بين القلق أي أن الإنسان عندما يكون في موقف الامتحان يشعر بالقلق الذي يحفز مهامه بنجاح.

3.5. نظرية القلق المعوق:

تفسر هذه النظرية قلق الامتحان على أساس أن شعور التلميذ بالقلق يعمل كمعوق لسلوكه حيث انه قد يثير استجابات مناسبة أو غير مناسبة لموقف الامتحان و يستند هذا النموذج إلى وجهة نظر"شيلد" التي تقوم على أن القلق حافز في موقف العمل قد يثير إلى استجابات لا علاقة لها بالعمل.

4.5. نظرية تجهيز المعلومات:

من روادها "بنجمين" الذي يفسر هذه النظرية يعود قصور التلاميذ في القلق العالي في الامتحانات إلى مشكلات في تعلم المعلومات أو تنظيمها أو مراجعتها قبل الامتحان و استدعاءها في موقف الامتحان ذاته أي أن هؤلاء التلاميذ ليس لهم القدرة على التنظيم مفاهيم مواد دراسية في المواقف الغير التعليمية مقارنة بتلاميذ ذوي القلق المنخفض.(داهم، 2014، ص107).

6. العلاج والوقاية من قلق الامتحان:

- جهز نفسك للامتحان وعندما تشعر بالرّاحة أغمض عينيك مرّة أخرى.
- تجنب الأكل على الأكل ساعتين قبل الامتحان ويفضل تناول وجبة خفيفة.
- ارتدي ملابس مريحة لأنها تشعرك بالرّاحة أثناء عملية الامتحان.
- اقرأ الإرشادات بدقة، اقرأ الأسئلة وحاول أن تجيب بدقّة.
- أبدأ من الأسهل ثم الأصعب.
- إعطاء الامتحان حجمه الساعي المناسب له.
- تقديم المساعدة في الدراسة.
- مراجعة المقرر والأعمال المنزلية قبل الامتحان بأيام.
- تطوير مهارات الدراسة الفاعلة ومهارات الاستعداد للامتحان.
- تقديم أدلة للدراسة تركز انتباه الطلبة على الجوانب المفتاحية .
- تشجيع التعبير عن الانفعالات: (التفريغ الانفعالي).

خلاصة الفصل:

يعتبر قلق الامتحان مشكلة هامة تحتل المرتبة الأولى من بين المشكلات الدراسية التي يواجهها المتعلمون بصفة خاصة والمدرسون والتربويون والأولياء بصفة ذمة لذا يجب الاهتمام لهذه الظاهرة لكونها ظاهرة نفسية مدرسية تعيق أداء التلميذ، إن قلق الامتحان ظاهرة سلوكية ومعرفية تجمع بين نمطين السلوكي الظاهر والمعرفي المستمر وله جانب إيجابي محفز يدفع الفرد إلى تحقيق أداء أفضل وجانب سلبي يعيق الفرد لبلوغ أهدافه.

الفصل الثالث: التوافق الدراسي

تمهيد الفصل

أولا: التوافق.

1- مفهوم التوافق.

2- أبعاد التوافق.

3- أساليب التوافق.

ثانيا: التوافق الدراسي.

1- مفهوم التوافق الدراسي.

2- مظاهر التوافق الدراسي.

3- العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي.

4- عوامل سوء التوافق الدراسي.

5- العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي.

- خلاصة الفصل

تمهيد الفصل:

يتضمن التوافق الدراسي الشعور بالرضا عند التواجد بالمدرسة مع القدرة على تكوين علاقات طيبة وناجحة مع الزملاء والأساتذة و الإدارة، والقدرة على استيعاب المواد الدراسية و النجاح فيها، وتحقيق التلاؤم مع البيئة المدرسية وعناصرها انضباطا لنظمها ومراعاة الوقت ومذاكرة الدروس، وممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية والمواظبة على الحضور في الحصص المبرمجة، والانتباه الهادئ للقل داخل حجرة الدراسة وكذلك تجنب الشغب والفوضى أثناء لقاء الدرس وعدم التعرض للحرج و الإهانة من قبل الأساتذة و في هذا الفصل سوف نتطرق إلى عملية التوافق و التوافق الدراسي و أيضا الإشارة إلى أبعاده وخطواته، والنظريات المفسرة له وصولا إلى براز أهم مظاهره والعوامل المؤثرة في التوافق الدراسي وعوامل سوء ختاما بالعوامل المساعدة على تحقيق هذه الأخيرة.

1. مفهوم التوافق:

لغة: توافق، توافقا (وفق) القوم في الأمر: ضد تحالفوا، تقاربوا و تساعدوا (المنجد الأبجدي، 1967). كما تعني كذلك التآلف و التقارب فهو نقيض التنافر و التصادم.

اصطلاحا : يشيع الخلط ما بين مفهوم التوافق و مفهوم التكيف، فالأول مفهوم خاص بالإنسان في سعيه لتنظيم حياته و حل صراعاته و مواجهة مشكلاته من إشباعات و احباطات وصولا ما يسمى بالصحة النفسية أو السواء أو الانسجام و التناغم مع الذات و مع الآخرين في الأسرة و في العمل و في التنظيمات التي ينخرط فيها الفرد.

وعليه فان التوافق مفهوم إنساني و يكون سوء التوافق هو فشل الشخص في تحقيق انجازاته و إشباع حاجاته و مواجهة صراعاته بطريقة سوية يرضي عنها المجتمع و الثقافة التي يعيش ضمن إطارها .

حيث عرفه بعض العلماء بأنه علاقة متناغمة مع البيئة تتضمن القدرة على إرضاء اغلب حاجات الفرد و تلبية المطالب سواء كانت فسيولوجية أو اجتماعية، كما تم تعريفه بأنه التغيرات و التعديلات السلوكية التي تعتبر ضرورية لإشباع الحاجات و مقابلة المطالب حتى يتمكن الفرد من تحقيق علاقة متناغمة بينه و بين البيئة المحيطة(غريب عبد الفتاح، 1999، ص 97).

ومن التعريفات الأخرى التي اختص بها علماء النفس لهذا المفهوم، فهو قدرة الفرد على تغيير سلوكه أو بيئته بما يناسب الظروف و المواقف الجديدة و لئن نجح الفرد في التوافق لبيئته المادية و الاجتماعية، قيل انه متوافق، كما عرف انه عملية ديناميكية مستمرة تعكس تأثير فعالا و متبادلا بين الفرد و البيئة ، و ليس هناك حدود زمنية لتغيير الفرد أو تغيير المحيط، و من التعريفات الأخرى لهذا المفهوم فقد تم تعريفه بأنه التفاعل الذي يتم بين الفرد و بيئته المادية و الاجتماعية، و في الجهود و النشاطات التي يقوم بها لإرضاء رغباته و إشباع حاجاته و دوافعه .(علي محمد الشاعر، 2006، ص 39).

كما أن التوافق يعني أن يحقق الفرد نجاحا في مواقف حياته فيستفيد منها او يتحاشى ضررها، و عندما يفشل السلوك في تحقيق التوافق الذي يبتغيه الفرد لنفسه نصفه بالانحراف أو الاضطراب أو المرض النفسي، فالفرد في مثل هذه الحالات يكون هدفه الأساسي تحقيق التوافق، إلا انه قد أخطأ الوسيلة .(فرج عبد القادر طه، 2000، ص 130).

2. أبعاد التوافق :

أن كل مجالات الحياة التي تفرغ إليها علم النفس يمكن النظر إليها من زاوية التوافق أو عدم التوافق فهناك الحسي الحركي و توافق علمي العقل و الواقع (التربوي و المهني و الاجتماعي و الصحي و النفسي) حيث كل مواقف الحياة في جميع مجالاتها التي تثير سلوكنا تتطلب منا التوافق، و شخصيتنا التي هي نتاج خبراتنا بهذه المواقف هي التي تدرك و تستجيب بتوافق أو عدم التوافق . (زهير كامل احمد، 1999، ص34)،

وبما أن الفرد إنما هو وحدة جسمية نفسية اجتماعية لذلك نلاحظ أن البناء البيولوجي إنما يؤثر في الشخصية، و في عملية التوافق، كما تؤثر فيها الظروف الاجتماعية التي عاشها الفرد و على هذا فإننا سنناقش عملية التوافق من خلال عرضنا لبعض التعريفات في ضوء ثلاث مستويات رئيسية :

1.2. التوافق على المستوى البيولوجي :

يشترك " لورانس" مع " شوبين " في القول " أن الكائنات الحية تميل إلى أن تغير من أوجه نشاطها في استجاباتها للظروف المتغيرة في بيئاتها، ذلك أن التغير الظروف ينبغي أن يقابلها تغيير و تعديل في السلوك بمعنى انه ينبغي على الكائن الحي أن يجد طرقا جديدة لإشباع رغباته و ألا كان الموت حليفه، أي أن التوافق هنا إنما هو عملية تتسم بالمرونة و التوافق المستمر مع الظروف المتغيرة .(زهير كامل احمد ، 1999، ص 35).

ومن خلال ما سبق من تعريفات نلاحظ أن :

- عملية التوافق إنما تتسم بالمرونة مع الظروف المتغيرة ، أي أن هناك إدراك لطبيعة العلاقة الدينامية المستمرة بين الفرد و البيئة .

- أن الإنسان يقوم طوال حياته بعملية التوافق، وهي عملية دائمة مستمرة ومتصلة.

2.2. التوافق على المستوى الاجتماعي :

يرى (نبيل عبد الهادي، 2002) بان مختلف الدراسات في مجال علم النفس التوافقي و الثقافة الشخصية تشير بان مسالة التوافق و الانسجام لدى الأفراد تتوقف على مدى ارتياح الأفراد و انسجامهم ضمن مجتمعاتهم التي ينتمون إليها، و هذا لا يتم إلا من تحقيق حاجات الأفراد البيولوجية و الاجتماعية والنفسية، بحيث يؤدي ذلك إلى تفعيل دور الفرد ضمن المجتمع الذي ينتمي إليه، و لذلك نرى الكثير من الدراسات التي تؤكد على أهمية التفاعل بين الفرد و المجتمع، وخير دليل على ذلك دراسة (لفين) الذي يرى أن المجال الاجتماعي يعد من الأمور الهامة في عملية التفاعل الاجتماعي للفرد و لذلك يرى أن المجالات الاجتماعية و النفسية لها أهمية في تشكيل شخصية الفرد و تجعله أكثر قدرة على التوافق و الانسجام، و هكذا يكون ممثلا في تشكيل مجموعة من الأنماط الثقافية المعرفية الاجتماعية لها أهمية في تشكيل مدى التوافق .

3.2. التوافق على المستوى السيكولوجي :

يقول " مورار " و" كلاك هون " أن الكائنات الحية تميل إلى أن تحتفظ بحالة من الاتزان الداخلي، إلا أن الصراع صفة ملازمة لكل سلوك، أي أن كل فعل مهما كان مريحا فانه يشمل بعض التضحيات أو الخسارة فلا يمكن أن تحدث صورة من صور التوافق (خفض التوتر) إلا و يكون هناك نوع من انعدام التوافق " زيادة التوتر " و لا تتعارض هذه الحقيقة بأي حال مع افتراض القائل بان الكائنات الحية تميل إلى أن تنتقى أشكال التوافق التي لا تحمل إلا اقل صراع ممكن أي التي تؤدي إلى أقصى تكامل .(زهير كامل احمد ، 1999ص39).

ونلاحظ أن هناك إدراك لطبيعة العلاقات الصراعية التي يعيشها الفرد في هي تجربة يغشاها الألم لذلك فان توافق الفرد إنما يهدف إلى خفض التوتر و إزالة أسباب القلق، و أن الفرد يرغب في إشباع دوافعه و أن هذا الإشباع يعتمد على البيئة و لكن لا نستطيع أن نشبع رغباتنا كلها، إنما نحاول أن نشبع بعضها وعلينا أن لا يطغى إشباع دوافع معينة على بقية الدوافع حتى يتحقق التوافق التكامل .

3. أساليب التوافق:

من اجل التوافق مع مواقف الحياة التي بدورها تعبر عن عراقيل و صعوبات يقتضي منا مجابهتها و التحدي لها بحيث تحتم على الأفراد استخدام أساليب توافقية مختلفة قد تنتهي بالإيجاب أو السلب و في كلتا الحالتين تعتمد على الطرق و الوسائل المستخدمة في اجتياز هذه العقبات و عليه فعملية التوافق تسلك الأساليب التالية :

1.3. أسلوب المواجهة البديلة:

في هذا الأسلوب يكون توافق الطالب مبني على استعداد دائم و مستمر حيث يرى أن حضوره و قيامه بالواجبات و استعداده للامتحانات ضرورة، فهو يشرع في الإعداد للاستذكار و الفهم الجيد للدروس لكي يتغلب على الصعوبات التي تواجهه.

2.3. أسلوب بديل ذا قيمة ايجابية :

في هذا الأسلوب نرى توافق الطالب يكون توافقا منطقيا أكثر منه في السابق حيث انه في هذا الأسلوب يضع جهده الفكري و طاقته عند فشله في مادة، بحيث يجمع تلك الطاقة و يضعها في مادة أخرى، أو كأنه يتحول من قسم الذي يدرس فيه إلى قسم أخر، أو يترك التعليم في المدرسة و يتمهن حرفة تتناسب و طاقته العلمية و الجسمية .

3.3. أسلوب بديل ذا قيمة سلبية:

في هذا الصنف ينسحب الطالب و يتراجع كليا عن المشكلة و يتهرب من الواقع الدراسي بحيث يعيش في عالم من الوهم و الخيال ، بعيد عن الواقع، انه أسلوب سلبي في التوافق و قد ينتهي بيه إلى المرض العقلي، بحيث أن الطالب في الأسلوب يعتمد على

أساليب غير شرعية كالغش في الامتحانات أو يتظاهر بالأمراض أو يتلاعب بكشف النقاط و غيرها . (عبد المنعم، 1971،ص387-391).

1. مفهوم التوافق الدراسي:

يعرفه محمود الزيادي (1964) بأنه تكوين العلاقات المرضية بين الطلاب بعضهم البعض و بين الطلاب و المعلمين و الاتجاه الايجابي نحو مواد الدراسة و النشاط المدرسي و الاستثمار الجيد للوقت وفقا لمتغيرات البيئة المدرسية و تحدد أبعاد التوافق الدراسي في : العلاقة بالزملاء، العلاقة بالأساتذة، أوجه النشاط الاجتماعي، الاتجاه نحو الدراسة، تنظيم الوقت، طريقة الاستذكار التفوق الدراسي.(محمود الزيادي، 1964، ص8) .

وتعرفه الباحثة التوافق الدراسي بأنه يعبر عن مدى الرضا و التلاؤم وحسن التكيف مع مكونات و جوانب البيئة المدرسية، كما يعبر عن العلاقة بين التلميذ و زملائه و مدرسيه و المقررات الدراسية و بيئته الدراسية .

ويعرفه مدثر سليم بأنه محاولة لمواجهة متطلبات الذات و متطلبات البيئة.(مدثر سليم، 2000، ص 165).

ويعرف التوافق الدراسي بأنه " حسن التكيف الفرد مع متغيرات دراسته و بيئته الدراسية كعلاقته بالمعلمين و الزملاء، المناخ الدراسي، نمط الإدارة، النظم الإمتحانية، و المقررات و المناهج الدراسية و غيرها "(عبد المطلب القريطي ، 2003، ص65).

كما تم تعرفه بأنه تكوين العلاقات المرضية بين التلاميذ مع بعضهم البعض و مع المعلمين و الاتجاه الايجابي نحو مواد الدراسة و النشاط المدرسي و الاستثمار الجيد للوقت وفقا لمتغيرات البيئة المدرسية، كما تم تعريفه بأنه حالة نفسية معينة يصل إليها التلميذ نتيجة التوازن و الانسجام مع البيئة المدرسية و المتمثلة في العلاقات الاجتماعية الحميمة مع الآخرين، و المشاركة الايجابية في النشاط الاجتماعي، و الاستثمار الجيد

لأوقات الفراغ، و الاتجاه الايجابي نحو مواد الدراسة و العمل المدرسي ككل .(احمد صالح سعيد ، 2012، ص43).

ومن التعريفات الأخرى لهذا المفهوم قد عرف بأنه أساس المحصلة النهائية للعلاقات الايجابية البناءة بين التلميذ والمحيط المدرسي التي تؤدي في الأخير لتقدم التلميذ ونمائه العلمي والشخصي، ويظهر ذلك من خلال تحصيله العلمي، والرضا و القبول لمعايير المدرسة وإتباع التعليمات المقدمة إليه.(بن صالح هدية، 2015، ص 86 ، 97).

ومن خلال ما تم عرضه من تعريفات لمفهوم التوافق الدراسي يمكن استخلاص الآتي:

- التوافق الدراسي ظاهرة عامة يشترك فيها كل التلاميذ المدرسة بمختلف مستوياتهم التعليمية.
- البيئة المدرسية بكل مكوناتها الاجتماعية و المادية تلعب دورا كبيرا في أحداث التوافق الدراسي لدى التلاميذ .
- أن اتجاهات الايجابية نحو المادة الدراسية من عوامل التوافق الدراسي.
- أن انصياع التلاميذ و التزامهم بضوابط و قوانين المدرسة يعتبر مظهر من مظاهر التوافق الدراسي.

2. مظاهر التوافق الدراسي:

تشير (بوصفر دليلة، 2011،) إلى أن أهم مظاهر التوافق الدراسي تشمل ما يلي:

1.2. الاتجاه الإيجابي نحو الدراسة: و يظهر ذلك من خلال مثابرة التلميذ و اجتهاده في الدراسة و القيام بكل ما يطلب منه للرفع من مستواه العلمي.

2.2. العلاقة بالمعلمين: حيث يحترم التلميذ معلميه و يقدرهم و يتبع تعليماتهم و يعتبرهم قدرة يجب الإقتداء بهآ في الحياة .

3.2. العلاقة بالزملاء: ذلك من خلال احترام التلميذ ل زملاءه و تقديره لهم و مد يد العون لهم و التعاون معهم في النشاطات المدرسية المختلفة.

4.2. تنظيم الوقت: فالتلميذ المتوافق دراسيا هو الذي ينظم وقته بشكل متزن و يقسمه إلى أوقات للأنشطة الاجتماعية و الترفيهية و أوقات للدراسة و المراجعة.

5.2. طريقة الدراسة: حيث يقوم التلميذ المتوافق دراسيا بإتباع طرق مختلفة في الدراسة بما يناسب و المادة الدراسية التي يدرسها، و تحديد النقاط المهمة بهآ و التركيز عليهآ أثناء المراجعة.

6.2. التميز الدراسي: فالتلميذ المتوافق دراسيا من المتوقع أن يكون متميزا في دراسته و متفوقا فيها.

3. العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي:

يتأثر التوافق الدراسي للتلميذ بعدة عوامل تنقسم هذه الأخيرة إلى أقسام:

1.3. العوامل الذاتية: هي عوامل متعلقة بالذات التلميذ المراهق و تشمل العوامل النفسية و الجسدية.

- العوامل النفسية:

تعتبر هذه المؤثرات الداخلية في نفسية التلميذ لها مكانة عميقة و خاصة في عملية التوافق الدراسي، إذ تؤكد اغلب البحوث النفسية و البسيكولوجية أن طاقة التلميذ و تفوقه منسجمة انسجاما بليغا مع قدرته على التوافق اتجاه نفسه و مع غيره و ذلك أن اضطراب الاتزان النفسي للتلميذ، أو ضعف الثقة بالنفس وسيلة إلى الكسل و الخمول نتيجة كثرة الإحباطات النفسية التي يجدها التلميذ في بيئته المنزلية أو المدرسية .(محمد سلامة آدم، توفيق حداد، 1973، ص146).

-العوامل الجسدية:

إن صحة التلميذ لها اثر في أهمية توافقه الدراسي، إذ اثبت العلماء النفس أن ضعف القدرة العقلية العامة تؤدي إلى تأخر مستوى الذكاء فبعض التلاميذ المتعرضون لإصابات

مرضية كضعف السمع و البصر التي لها تأثير في العملية التعليمية، و لخص الدكتور " جمال صقر " العوامل الداخلية المساعدة على سوء التوافق بالنسبة لتلميذ هي في عدم كفاية الوظائف العقلية و الجسمية و الوجدانية.

2.3. العوامل المدرسية:

-الإدارة المدرسية:

تعتبر الإدارة المدرسية هي الخلية الأساسية ، فهي تعتبر محطة تواصل بين المعلمين و التلاميذ و الأولياء، و لذلك وجب على الإدارة المدرسية أن تواجه كل حالة من الحالات و دراستها في ضوء الخلية الكلية للتلاميذ في علاقته بالمدرسة و وضعيته الاجتماعية فالإدارة هي التي تسيطر على مناخ ايجابي سليم و يشعر فيها التلميذ بارتياح لحضوره إليها و ذلك يساعده على تفعيل الرعاية و الاهتمام .

-شخصية المعلم:

شخصية المعلم ليس مفهومها مرتبط بما يملكه من معارف و تحكم في المادة العلمية التي يدرسها، و هي ليست استبداده و سلطته في الفصل بل تتبع شخصية المعلم الحقيقي من العمل على إنماء الحرية و تتمتع بروح التفاهم بينه و بين التلميذ، فلكي يقوم المعلم بدوره على أحسن وجه يحب أن تتوفر فيه الصحة النفسية و التوافق النفسي في حياته التعليمية و الاجتماعية لان المثل يقول :" فاقد الشيء لا يعطيه " مصطفى خليل :"يجب أن مؤمنا بالرسالة التي يؤديها و أن يحسن معاملاته اتجاه تلاميذه لكي يحقق لهم القدرة على التوافق الاجتماعي و الانفعالي بالإضافة إلى عناية بالجانب التحصيل للتحصيل العلمي الأكاديمي. (مصطفى خليل، 1982، ص28).

- العلاقات بين التلاميذ :

تعني بذلك المواقف و الميولات و المعاملات أو بصورة أخرى الجو السائد داخل القسم بين التلميذ و المعلم، فالتوافق السليم مرهون بتلك العلاقة الحسنة القائمة على التفاهم و الانضباط و الاحترام المتبادل و قد عبر عنه " مصطفى فهمي " بقوله " أن قصور

التحصيل عند المراهقين في المواقف كثير يمكن وراءه عامل أساسي هو عدم تمكن المراهق من الوصول إلى توافق مناسب أمام الظروف التي تحيط بيه .(مصطفى فهمي، 1987، ص36).

3.3. العوامل الخارجية:

- الأسرة:

الأسرة هي الخلية الأساسية التي تسمح للطفل بالنمو النفسي السليم ، حيث أنها العامل الأول من ناحية تأثيرها على شخصيته في تكوينها و تبلورها، فالأسرة التي لها علاقات حسنة و تمتاز بالتفاهم بين أفرادها تسمح للطفل بتكوين شخصية قوية سليمة و لهذا يقول " فوزي محمد " ...كما أن إتباع الأسرة أساليب التنشئة الخاطئة في تربية الأبناء يؤدي إلى اضطراب شخصيتهم و عدم نموهم نموا كاملا.(فوزي محمد جبل ، 2000، ص377).

- المجتمع :

أن الوسط الخارجي له تأثير كبير في نفسية الطفل و التلميذ و نلاحظ هذا واضحا في المعاملات و سلوكيات التلميذ و خاصة في مرحلة المراهقة، فالمراهق لا يكتفي بأسرته في مجال إقامة العلاقات بل يتعدى إلى المجتمع الذي في الأصل عضو منه .و من هذه النقطة تظهر أهمية المعلم في التوفيق بين المجتمع و المدرسة.

4.عوامل سوء التوافق الدراسي:

من العوامل المؤدية إلى سوء التوافق الدراسي عند التلميذ نجد ما يلي:

1.4. الحالة الصحية للتلميذ:

فالتلميذ الذي يعاني من اعتلال في صحته و عدم قدرته على التركيز في الدروس والتغيب المستمر عن المدرسة نتيجة حالته الصحية تؤدي إلى سوء توافقه الدراسي .

2.4. التذبذب في المعاملة الأسرية:

فالدلال الزائد و الإسراف في الرعاية يولد فردا معتمدا على أبويه في أداء واجباته الدراسية، و هذا أمر ينقص من تحصيله الدراسي و يشعر دائما بالنقص أمام زملائه ، و بالتالي اختلال في توافقه الدراسي.

3.4. عدم وجود صلة بين المؤسسة التعليمية:

ذلك يولد سوء توافق التلميذ، لان المؤسسة التعليمية يجب أن تكون امتدادا لحياة المجتمع الذي يعيش فيه التلميذ .

4.4. التأخر الدراسي :

وذلك ناتج عن عدم قدرة التلميذ على متابعة الدروس مما يولد عنده نوعا من الملل بسبب عدم قدرته على الإيفاء بمتطلبات الدراسة .

– ارتكاب التلميذ لمخالفات داخل المؤسسة التعليمية كالعدوان على الزملاء، أو الغش في الامتحانات، أو التمارض أو السرقة الأمر الذي يؤدي بيه إلى الرفض، زو عدم القبول من قبل الزملاء و المعلمين و الذي تكون نتيجته سوء التوافق الدراسي.

– المناهج الدراسية و عدم مراعاتها لمستوى التلاميذ العقلية و فروقهم الفردية إضافة إلى أساليب التقويم المتبعة و ما قد يكون بهآ من عيوب كالتحيز و الغش في الامتحانات و سوء في إعداد الأسئلة و طريقة تصحيحها . (لمياء بولخراس، 2013، ص39).

5. العوامل على المساعدة على تحقيق التوافق:

و من أهم العوامل المساعدة في تحقيق التوافق الدراسي عند التلاميذ نجد:

– تهيئة الفرص اللازمة و المتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن إذ أن مبدأ تكافؤ الفرص يراد ب هان تتاح الفرصة لكل تلميذ متعلم بحسب ذكاءه و قدراته و ميوله . والإقبال عليه بحيوية و نشاط والاتجاه الصحيح نحوه .

– إثارة دافعية التعلم نحو الإقبال و التعلم عليه بحيوية و نشاط الاتجاه الصحيح نحوه.

– الموازنة بين المناهج الدراسية والقدرات العقلية للتلاميذ ومستواهم التحصيلي وطموحاتهم مع مراعاة الفروق الفردية بينهم .

– التنافس مقابل التعاون، فالتنافس بين التلاميذ يجعلهم يسعون **دائما** إلى التوافق و تحسين مستواهم العلمي إضافة إلى أن التعاون ينمي روح الجماعة و التضحية من اجل الآخرين .(بن الزاوي ناجية ،2013، ص 31).

خلاصة الفصل:

يعد التوافق الدراسي من أهم أنواع التوافقات لدى تلاميذ خصوصا تلاميذ المرحلة الثانوية لكونهم يمرون بأصعب مرحلة عمرية، فهو حالة نفسية يصل اليها التلميذ نتيجة ما يبذله من جد واجتهاد، وما يشعر به من رضا عن دراسته، وعلاقاته المرضية بزملاءه ومعلميه.

تطرقنا في البداية إلى مفهوم التوافق الدراسي، ثم قمنا بذكر أهم النظريات المفسرة له ،ثم ذكرنا مظاهر سوء التوافق التي تظهر على الفرد أو الطفل حين يجد صعوبة في التأقلم مع محيطه الدراسي.

وتطرقنا في الأخير إلى أهم العوامل المؤثرة في التوافق الدراسي التي تؤدي الى عدم التوافق و التي تهدد مستقبل الطفل من خلال إبعاده على المسار الدراسي ، الى جانب ذكر العوامل المساعدة على تحقيق التوافق الدراسي.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع
منهجية البحث

- تمهيد الفصل

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج البحث.

3- عينة البحث.

4- أدوات البحث.

5- التقنيات المستخدمة في البحث.

6- الإطار الزماني والمكاني للبحث.

- خلاصة الفصل

تمهيد الفصل:

يتناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وذلك بعد التطرق إلى الجانب النظري وعرض الفصول النظرية لهذه الدراسة، حيث يتضمن الدراسة الاستطلاعية ومنهج البحث المعتمد، عينة البحث و كيفية اختيارها، أدوات جمع البيانات والتقنيات الإحصائية لتحليل البيانات، إلى جانب الإطار الزماني والمكاني للبحث.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة أساسية في البحث العلمي حيث تهدف إلى التعرف على ميدان البحث وكيفية اختيار أدوات جمع البيانات، الاحتكاك بأفراد العينة وملاحظة تجاوب أفراد العينة حول الموضوع، كما تهدف إلى معرفة الصعوبات والتناقصات التي يمكن آن تصادف الباحث و العمل على مواجهتها أو تفاديها.

تم إجراء الدراسة الاستطلاعية لبحثنا بثانوية تامدة الجديدة (واقنون) قصد معرفة مدى صلاحية أدوات البحث المعتمدة لجمع البيانات المتمثلة في مقياسي التوافق الدراسي (يون غمان) و مقياس قلق الامتحان لأحمد محمد حامد زهران 2001 .

بعد الحصول على رخصة التربص الميداني من مديرية التربية لولاية تيزي وزو توجهنا إلى ثانوية تامدة الجديدة لتوزيع أدوات البحث على عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي قدرت ب20 تلميذ و تلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية قصد التحقق من مدى فهم التلاميذ لبنود المقياسين، بعد تطبيق المقياسين على العينة الاستطلاعية أتضح لنا أن العبارات الواردة في كلا المقياسين كانت واضحة و مفهومة ولم يكن فيها أي غموض أو إشكال، هذا ما سمح لنا بتطبيق الأدوات على عينة البحث الأساسية.

1-1- الهدف من الدراسة الإستطلاعية:

تهدف الدراسة الإستطلاعية إلى تعرف الباحث على الظاهرة التي يرغب في دراستها، وجمع معلومات وبيانات عنها، للوصول إلى صياغة مشكلة البحث، والتعرف على أهم الفروض التي يمكن إخضاعها لتحقيق العلم. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، ص 39)

2. منهج البحث:

لتحقيق أهداف البحث التي تمحورت حول معرفة مدى وجود علاقة بين قلق الامتحان كحالة انفعالية بالتوافق الدراسي لدى التلاميذ المقبلين على اجتياز امتحان

الباكالوريا و معرفة مدى وجود فروق في مستويات كل من قلق الامتحان و التوافق الدراسي بين التلاميذ الذكور و الإناث المقبلين على اجتياز امتحان الباكالوريا، اعتمد الباحث على المنهج الوصفي، الذي يعد طريقة لدراسة الظواهر والمشكلات العلمية من خلال القيام بالوصف بطريقة علمية و من ثم الوصول إلى تفسيرات منطقية ممزوجة بدلائل و براهين تمنح لنا القدرة على وضع اطر محددة للمشكلة وتحديد نتائج الدراسة.

3. عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي الذين يدرسون في ثانويتين تامدة الجديدة وأربعاء ناث ايراثن بولاية تيزي وزو، قدر عددهم ب (100) تلميذ وتلميذة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية موزعين حسب الجدول التالي:

جدول رقم (02): يمثل توزيع افراد عينة البحث حسب متغير الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
الذكور	33	%33
الإناث	67	%67
المجموع	100	%100

نلاحظ من خلال الجدول التالي أن الإناث يقدر عددهن ب (67) و نسبتهن ب 67 اكبر من عدد الذكور الذين يقدر عددهم ب (33) و نسبتهم المئوية (33).

4. أدوات البحث:

نقصد بأداة البحث تلك الوسيلة العلمية التي يستخدمها الباحث في عملية جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث، لقد اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياسي التوافق الدراسي ل ينجمان و قلق الامتحان لمحمد حامد زهران.

1.4. مقياس قلق الامتحان:

أولا. التعريف بالمقياس:

تم بناء المقياس من طرف الباحث محمد حامد زهران 2001 ، حيث تكون المقياس من (93) عبارة في صورته الأصلية، لكل عبارة ثلاثة بدائل (نادرا، أحيانا، غالبا) و قد غطت عبارات المقياس الأبعاد التالية:

جدول رقم (03) :يوضح توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران في صورته الأصلية.

البعد	البنود	عددها
رهبة الامتحان	من1الى26	26
ارتباك الامتحان	من27الى45	19
توتر أداء الامتحان	من46الى60	15
انزعاج الامتحان	من61الى72	12
نقص مهارات الامتحان	من73الى86	14
اضطراب اخذ الامتحان	من87الى93	7
المجموع	06ابعاد	93

(مشطر حسين، 2004، ص 126)

ثانيا. الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان:

لدراسة الخصائص السيكومترية لمقياس قلق الامتحان لأحمد حامد زهران 2001 تم حساب معامل الصدق و الثبات من طرف الباحث على النحو التالي:

أ. صدق المقياس: يقصد بالصدق درجة نجاح الأداة في قياس ما، وضعت من اجل قياسه.(جمال الخطيب،2006،ص49).

تم حساب صدق المقياس باستخدام الأساليب التالية:

- **صدق المحتوى:** استخدم الباحث هذا الأسلوب لدراسة مدى صدق مفردات المقياس في قياس ما وضع لقياسه. و تم اللجوء إلى صدق المحكمين، حيث عرض الباحث المقياس على (12) أستاذا من أساتذة علم النفس و الصحة النفسية بجامعات مصر، للتأكد من صحة المحتوى و أن فقرات المقياس نقيس الجوانب المستهدفة، و تم اختيار العبارات التي وافق عليها (80%)فأكثر من المحكمين في الصياغة النهائية للمقياس.
- **صدق الاتساق الداخلي:** تم حساب معاملات الاتساق الداخلي (معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس، و درجة كل من المقاييس الفرعية) على مجموعة من التلاميذ في الصف الثالث الإعدادي، حيث كانت جميع معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس و درجات كل من المقاييس الفرعية دالة، حيث تراوحت بين(0.724 – 0.863)، كذلك فان جميع معاملات الارتباط بين درجات المقياس الفرعية ببعضها البعض دالة، و تراوحت بين (0.463- 0.752)، مما يؤكد التماسك الداخلي للمقياس.(محمد حامد زهران،2000،ص108).

ب. ثبات المقياس: لحساب ثبات المقياس استخدم الباحث طريقة ألفا كرونباخ ،و كان معامل الثبات (0.960)، و هو معامل مرتفع و دال عند مستوى الدلالة (0.001)مما يؤكد ثبات مقياس قلق الامتحان. (محمد حامد زهران، 2000، ص ص110-111).

بعد التأكد من خصائصه السيكومترية أصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من 45 بندا موزعة على ستة ابعاد كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (04): يمثل توزيع البنود على أبعاد مقياس قلق الامتحان لمحمد حامد زهران بعد التعديل.

البعد	رقم العبارات	العدد
رهبة الامتحان	1-3-5-6-10-12-14-15-18-21-13-25-26	13
ارتباك الامتحان	27-28-30-31-35-36-41-45	08
توتر أداء الامتحان	46-48-49-54-56-57-58-60	07
انزعاج الامتحان	61-63-65-66-69-70	06
نقص مهارات الامتحان	76-77-79-81-83-84-86	07
اضطراب اخذ الامتحان	87-88-90-92	04

2.4 مقياس التوافق الدراسي ل(يونجمان):

أولا. وصف المقياس:

يعتبر مقياس يونجمان للتوافق الدراسي من مقاييس التقدير الذاتي، وهو ذو فائدة كبيرة في مساعدة المدرسين لفهم سلوك تلاميذهم وعلى توجيههم التوجيه المناسب. كما يساعد الأخصائي النفسي و التربوي على تحديد بعض الجوانب التي تؤدي إلى سوء توافق التلميذ الدراسي لكي يقدم له المساعدة المناسبة، كما راعى الباحث عند وضعه للمقياس على أن تصف بنوده السلوك الإجرائي الذي يحدث داخل القاعة الدراسية و خارجها.

يتألف مقياس التوافق الدراسي من 34 بندا موزعة على ثلاثة أبعاد هي الجد و الاجتهاد ، الإذعان و العلاقة بالمدرس كما هومبين في الجدول التالي:

جدول رقم (05): يمثل توزيع البنود على أبعاد مقياس التوافق الدراسي.

البعد	عدد العبارات
الجد و الاجتهاد	34-31-29-25-22-20-19-13-11-7-5-1
الاذعان	32-28-26-24-23-18-17-16-15-14-10-9-8-3-2
علاقة التلميذ بالمدرس	33-30-27-21-12-6-4

ثانيا. الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ. صدق المقياس:

- **الصدق الذاتي:** الصدق الذاتي هو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ويقدر ب (0.97). و هي درجة مرتفعة جدا من الثبات يسمح لنا بتطبيقه في جمع البيانات .

ب. ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل الفاكرونباخ كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم(06) يبين معامل الثبات لالفاكروميباخ لأبعاد مقياس التوافق الدراسي والمقياس ككل.

الأبعاد الفرعية	معامل الثبات الفا كرومباخ
الجد و الاجتهاد	0.92
الإذعان	0.97
العلاقة بالمدرس	0.97
الدرجة الكلية	0.96

يتضح من خلال الجدول رقم (06) ان معاملات الثبات الفا كرونباخ لابعاد مقياس التوافق الدراسي بلغت في بعد الجهد و الاجتهاد (0.974)، وفي بعد الاذعان(0.928)،

بينما في بعد العلاقة بين التلميذ والمدرس قدرت ب(0.974)، و المقياس ككل (0.963)، وهي درجات مرتفعة ، مما يدل على صلاحية تطبيقه في الدراسة الأساسية.

ثالثا. كيفية تصحيح المقياس:

يصحح المقياس بإعطاء درجة واحدة(01) في حالة الإجابة على الدرجة المتفقة مع مفتاح التصحيح، و درجة الصفر (0) أمام الإجابة التي تخالف المفتاح مع العلم أن أدنى الدرجات هي الصفر و أعلاها (34)، و للحصول على العلامة الكلية للمقياس نجمع علامات المقاييس الفرعية، العلامة الكلية =علامة (أ) + علامة (ب)+ علامة (ج).

جدول رقم(07) يمثل طريقة تصحيح مقياس التوافق الدراسي ل(يونجمان).

رقم الوحدة	1	2	3	4	5	6	7	8	9
الإجابة	لا	لا	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا
رقم الوحدة	10	11	12	13	14	15	16	17	18
الإجابة	لا	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم	لا	لا
رقم الوحدة	19	20	21	22	23	24	25	26	27
الإجابة	نعم	نعم	نعم	نعم	نعم	لا	نعم	لا	نعم
رقم الوحدة	28	29	30	31	32	33	34		
الإجابة	لا	نعم	لا	لا	لا	نعم	نعم		

5. التقنيات الإحصائية المستخدمة في البحث :

تمت المعالجة الإحصائية للبيانات باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الإنسانية والاجتماعية (SPSS). وقد عمدت الباحث إلى استعمال العديد من التقنيات الإحصائية التي تطلبها البحث الميداني، وقد تمثلت هذه التقنيات فيما يلي:

- **مقياس النزعة المركزية:** المتوسط الحسابي لقياس مدى تمركز الدرجات حول المتوسط.

- **مقاييس التشتت:** الانحراف المعياري لقياس مدى تشتت الدرجات.

- **اختبارات الدلالية الإحصائية المتمثلة في:**

- **معامل الارتباط بيرسون:** و قد استخدمناه للتأكد من الفرضية الاولى من بحثنا

- **اختبار (ت) للفروق لعينتين مستقلتين:** لمعرفة ما إذا كان الفرق بين متوسطين فرقا جوهريا. وقد استخدمناه للتأكد من الفرضيتين الثانية و الثالثة من البحث

- كما تم توظيف طريقة النسب المئوية وفق مبادئ الإحصاء الوصفي.

6. الإطار الزماني و المكاني للبحث:

1.6. الحدود المكانية: تم إجراء البحث الميداني بثانويتين بولاية تيزي وزو الأولى ثانوية تامدة الجديدة واقنون، والثانية ثانوية أربعاء ناث ايراثن.

2.6. الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة في فترة ما بين 15- 19 ماي 2022

خلاصة الفصل:

بعدما استعرضنا في هذا الفصل لأهم الخطوات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية والتي تعتبر الركيزة الأساسية لأي بحث علمي، من تقديم المنهجية المتبعة المتضمنة كل من الدراسة الاستطلاعية و المنهج المستخدم، عينة البحث وكيفية اختيارها، و الأدوات المستخدمة لغرض جمع البيانات بما في ذلك الوسائل الإحصائية المستعملة من اجل تحليل تلك البيانات، بذلك سنقوم في الفصل الموالي بعرض و تفسير و مناقشة النتائج المتحصل عليها من الدراسة الميدانية.

الفصل الخامس

عرض، تفسير ومناقشة النتائج

1- عرض، تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2- عرض، تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

3- عرض، تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4- الاستنتاج العام

5- اقتراحات البحث

خاتمة

قائمة المراجع

قائمة الملاحق

1. عرض، تفسير و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: "**توجد علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائيا بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين الذكور والإناث**".

للتحقق من هذه الفرضية قمنا باستخدام معامل الارتباط بيرسون"ر" .

جدول رقم (08) يبين: دلالة العلاقة الإرتباطية بين قلق الامتحان و التوافق الدراسي

المتغيرات	العينة	قيمة معامل الارتباط	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
قلق الامتحان	100	0، 31-	0، 00	0، 01	دالة إحصائيا
التوافق الدراسي					

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معامل الارتباط بين درجات قلق الامتحان والتوافق الدراسي قدرت ب(0، 31-) مما يؤكد على وجود علاقة ارتباطيه عكسية ضعيفة. و بما أن قيمة الدلالة تساوي (0، 00) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0، 01) فإنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، وعليه توجد علاقة ارتباطيه سالبة ضعيفة ذات دلالة إحصائيا بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

يمكن تفسير ذلك كون قلق الامتحان حالة انفعالية تصيب التلميذ حين يواجه ضغط الامتحان مما يؤدي إلى انخفاض مستوى توافقه الدراسي، وترجع ذلك لعدة أسباب قد تعود لأساليب التنشئة الأسرية المتمثلة في التهديد بالعقاب أو الحرمان أمور معينة ما لم ينجح في الامتحانات مما يؤدي إلى خوفه من النتائج السيئة وبالتالي الشعور بالقلق. كما يمكن ان تؤثر الأفكار و التصورات الخاطئة التي يحملها التلميذ حول الامتحان الذي

يعتبره على انه موقف تهديد للشخصية وهو المحدد للمستقبل في الفشل و فقدان الثقة في نفسه و من ثم تدني مستوى توافقه الدراسي . كما قد يؤدي عدم الاستعداد الجيد لأسباب شخصية أو اجتماعية من التوتر و الخوف من الامتحان، بالإضافة إلى طريقة إجراء الامتحانات حيث تعد في كثير من الأحيان دافعا قويا بشعور التلميذ بالقلق، فطريقة إجراء الامتحانات من حيث طبيعة الأسئلة وما تحاط به من سرية وتكتم و الانشغال بيه ما يبعث على رهبة الامتحان و الخوف منه.

قد تكون متغيرات البيئة المدرسية سببا في ظهور قلق الامتحان، حيث يمثل المعلمين في بعض الأحيان سببا لإثارة القلق، وذلك نتيجة إعطاء الامتحان قيمة أكثر من التي يستحقها ، إلى جانب تحدي التلاميذ عن طريق وضع أسئلة صعبة ومعقدة تفوق مستواهم و قدراتهم .(هادي وإسماعيل،2007،ص60).

بالعودة إلى نتائج البحث نجد أن العلاقة الارتباطية بين قلق الامتحان و التوافق الدراسي حتى و إن كانت دالة إحصائيا إلا أنها ضعيفة و يمكن تفسير ذلك لكون الامتحان موقف مؤقت يواجهه التلميذ في فترة زمنية محددة و معلومة، فمستوى التوافق الدراسي يتحدد بمجموعة من المتغيرات كالجد و الاجتهاد، و علاقة التلميذ بأعضاء الأسرة المدرسية و التقيد بالنظام الداخلي للمؤسسة التربوية.

2. عرض، تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: "**توجد فروق في مستوى قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين الذكور والإناث**".

للتحقق من هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار"T" للفروق، فقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (09) يمثّل: دلالة الفروق في قلق الامتحان وفق متغير الجنس لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة"T"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الذكور	33	27 ،91	43 ،15	0،	62 ،0	05 ،0	غير دالة إحصائيا
الإناث	67	43 ،101	53 ،116	49-			

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور في مستوى قلق الامتحان بلغ (91، 27) بانحراف معياري قدره (15، 43)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث (101، 43) بانحراف معياري قدره (116، 53)، كما بلغت قيمة"T" (0، 49-) . و بما أن قيمة الدلالة تقدر ب (0، 62) أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، فإنه نقبل الفرضية الصفرية و نرفض الفرضية البديلة، و عليه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي تعزى لمتغير الجنس.

ويمكن تفسير النتيجة إلى كون الجنسين يشتركان في العديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية ،فهما يواجهان نفس التحدي المستقبلي و هو امتحان شهادة الباكالوريا بالإضافة إلى تقارب الظروف الاجتماعية ، و لتحقيق المكانة الاجتماعية في المستقبل كلا الجنسين مطالبان بالتفوق والنجاح

هذا إضافة إلى كون قلق الامتحان حالة نفسية انفعالية لا يمكن التحكم فيها ، إذن فهي بذلك ليست مرتبطة بعامل الجنس.

لقد اتفقت النتيجة التي توصلت إليها دراستنا الحالية مع مجموعة من الدراسات منها دراسة " اوتومو(1998) الثانوي.(عن الصرداوي، 2009، ص245-249)، و علاء جاد الشعراوي(1995).(لبنى جديدة، 2010، ص110).

فيما تعارضت نتائج دراستنا مع كل من دراسة " السيد سناء علي(1995) التي تناولت عينة من طلبة الصفين الثاني و الثالث ثانوي في المدارس الحكومية و الخاصة

بمحافظة " الجيزة "، (نائل أبو عزب،2008،ص148) و دراسة " كاضم ولي أغا(1987).

3. عرض، تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: "**توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين الذكور والإناث**".

للتحقق من هذه الفرضية قمنا باستخدام اختبار"T" للفروق لعينتين مستقلتين، فقد تحصلنا على النتائج المبينة في الجدول التالي:

جدول رقم (10) يمثّل: دلالة الفروق في مستوى التوافق الدراسي بين الجنسين

الجنس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	قيمة الدلالة	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
الذكور	33	12 ،15	11، 70	2،	03 ،0	05 ،0	دالة
الإناث	67	67 ،20	43 ،12	13-			إحصائيا

يتبين من خلال نتائج الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي للذكور في مستوى التوافق الدراسي بلغ (15، 12) بانحراف معياري قدره (11، 70)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للإناث حسب متغير التوافق الدراسي (20، 67) بانحراف معياري قدره (12، 43)، كما بلغت قيمة"T" (2، 13-) . و بما أن قيمة الدلالة تقدر ب (0، 03) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05). فإنه نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة، و عليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين الجنسين لصالح الإناث.

ويمكن تفسير ذلك في كون أن اختلاف التنشئة الاجتماعية لكلا الجنسين قد تؤثر على توافقهم الدراسي مما قد يجعل الإناث أكثر توافقا دراسيا من الذكور .

وبالعودة إلى أبعاد التوافق الدراسي المتمثلة في الجد و الاجتهاد، الإذعان و علاقة التلميذ بالمدرس و باعتبار أن التلاميذ في مرحلة المراهقة ، حيث نجد أن الإناث أكثر خضوعا

اعن و تقيدا بالنظام الداخلي للمؤسسة التربوية مقارنة بالذكور لاعتبارات اجتماعية و ثقافية.

هذا إلى جانب أساليب التنشئة الاجتماعية التي تجعل الذكور أكثر حرية وبالتالي أكثر تمردا على السلطة بكل أنواعها من بينها السلطة المدرسية مما يعرضهم لمواقف محرجة قد تؤثر على علاقاتهم مع أعضاء الأسرة المدرسية، التي قد تؤثر في مستوى توافقهم الدراسي ،فعلاقة التلميذ بمدرسه مهمة كعلاقة التلميذ بوالديه التي من خلالها تتطور القدرات العقلية و الاجتماعية و الانفعالية، و نستنتج أن نمط التفاعل الذي يسود علاقة كل من المعلم و المتعلم و ما إذا كان قائما على التفاهم و التعاون و المشاركة من قبل التلاميذ سيؤثر على المستويات التحصيلية ايجابيا.

هذا و تتوافق دارستنا مع دراسة " وغواك و الياس و أولي وسندي" Uguak، U.A.، Elias، H. ،Uli، J& Suandi ،T، (2006) التي أشارت هي الأخرى إلى أن التوافق الدراسي لدى الإناث تكون أعلى من الذكور في بيئة تعليمية جديدة و هي نفس النتيجة التي توصلت إليها دراسة عبد الله لبوز (2002) حول التنشئة الأسرية و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة.

فيما تعارضت مع دراسة (Abdullah. M.C. 2009) التي أظهرت نتائجها ان الطلاب الذكور كانوا أفضل من الإناث فيما يتعلق بالتوافق الدراسي، و يبدوا ذلك الخلاف منطقيا تبعا للبيئة و التربية و العلاقات الاجتماعية.

4. الاستنتاج العام:

من خلال إشكالية الدراسة و فرضياتها و التي تهدف إلى معرفة العلاقة بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و بعد عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها، استخلصنا النتائج التي يمكن إيجازها فيما يلي:

- إن تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، أفراد عينة دراستنا من خلال استجابتهم على وجود علاقة بين قلق الامتحان و التوافق الدراسي توصلنا إلى انه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين قلق الامتحان و التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي.

- و أظهرت نتيجة الفرضية الثانية التي كانت تهدف إلى معرفة وجود فروق في متغير قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب الجنس حيث توصلت النتائج الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي حسب الجنس.

- أما الفرضية الثالثة و التي هدفت إلى معرفة وجود الفروق في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة حسب الجنس، أسفرت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي بين الجنسين لصالح الإناث.

5. اقتراحات البحث:

انطلاقا مما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج نقترح بعض التوصيات وهي كالتالي:

- تنظيم برامج و دورات إرشادية توجيهية لتلاميذ الثانوي لمعرفة أنواع وشدة القلق التي يعاني منها التلاميذ خاصة قلق الامتحان الذي يعتبر من المعيقات والمحفزات على التحصيل الدراسي وتوافقهم الدراسي، وكذا لتعريفهم ببعض الأساليب والطرق التي قد تساعدهم على مواجهة هذا القلق و العمل على حفضه.
- الحرص على بناء علاقات إنسانية واجتماعية جيدة بين أفراد الأسرة التربوية قائمة على المحبة و الرضا و التقبل.
- تهيئة الفرص اللازمة و المتاحة للاستفادة من التعليم بأكبر قدر ممكن، إذ أن مبدأ تكافؤ الفرص يراد بيه تتاح الفرصة لكل تلميذ متعلم بحسب ذكاءه وقدراته وميوله. والإقبال عليه بحيوية و نشاط و الاتجاه الصحيح نحوه.
- إعادة النظر في الخطط التربوية و التعليمية بحيث يتم إعداد التلاميذ تربويا و نفسيا لتحقيق الأهداف التربوية و التعليمية المنشودة وليس إعدادهم للامتحان فقط.
- التقليل من كثافة البرنامج والحصص الدراسية التي ترهق التلميذ ولا تترك له مجالا للمراجعة.
- الالتزام بمواعيد بدا الامتحانات لما يحدث توتر وقلق للطلبة.
- عدم إعطاء الامتحان أكثر من الأهمية المستحقة.

الخاتمة:

يعتبر قلق الامتحان من أهم العوامل المؤثرة على التلميذ سلبا وإيجابا، والذي يشكل ملتقي اهتمام جميع القائمين على العملية التربوية من تلاميذ وأساتذة ومرشدين، باعتباره حافزا لأداء التلميذ، لكن لا يعني انه مقبول بكل درجات شدته بل يكون مقبولا في حدود الاعتدال، بحيث كلما زادت شدته كلما اثر سالب على التعلم وتحصيل التلميذ وتوافقه الدراسي، الذي يمكن تفسيره على أساس ان القلق حالة نفسية تعتزي التلميذ قبل وبعد واثناء الامتحان، كما انه يشكل حالة توتر شامل تصيب الفرد و تؤثر في العمليات العقلية كالانتباه والتفكير والتي تعتبر من متطلبات النجاح و التوافق في الدراسة عند التلميذ.

مشكلة يعاني منها الكثير من التلاميذ حيث تلعب الامتحانات دورا هاما في حياة التلميذ فهي احد أساليب التقييم الضرورية إلا أنها قد يرتبط بها ما يجعل منها مشكلة مخيفة ومقلقة نظرا لارتباطها بتحديد مصير التلميذ و مستقبله الدراسي و لعملي ومكانته في المجتمع نتائج فعالة تساعد في وضع استراتيجيات تساهم في مساعدة التلاميذ على استثمار قدراتهم وطاقاتهم نحو الطموح إلى المثابرة والنجاح، ومساعدة الأساتذة على التغلب على المشكلات و تحقيق نوع من التوافق الدراسي الذي يتضمن الشعور بالرضا عند التواجد بالمدرسة مع القدرة على تكوين علاقات طيبة وناجحة مع الزملاء والأساتذة والإدارة، والقدرة على استيعاب المواد الدراسية والنجاح فيها، وتحقيق التلاؤم مع البيئة المدرسية وعناصرها انضباطا لنظمها ومراعاة الوقت ومذاكرة الدروس، وممارسة الأنشطة الرياضية والثقافية والاجتماعية والمواظبة على الحضور في الحصص المبرمجة، والانتباه الهادئ للعقل داخل حجرة الدراسة وكذلك تجنب الشغب والفوضى أثناء لقاء الدرس وعدم التعرض للحرج والإهانة من قبل الأساتذة.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

I- الكتب:

1- إيناس خليفة (2005): **مراحل النمو و تطوره و رعايته**، دار المجدلاوي للتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن.

2- بشرى إسماعيل محمد (2004): **المرجع في القياس النفسي**، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر.

3- جمال الخطيب (2006): **إعداد الرسالة الجامعية وكتابتها**، دار الفكر للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، الأردن.

4- د/عباس محمود عوض(1996): **الموجز في الصحة النفسية**، دار المعرفة الجامعية، السويس.

5- سهير كامل احمد(1999): **الصحة النفسية و التوافق**، مركز الإسكندرية للكتاب، القاهرة.

6- الشاذلي عبد الحميد محمد (2001): **الواجبات المدرسية و التوافق النفسي**، بدون طبعة، الإسكندرية، المكتبة الجامعية الازاريطة.

7- عباس محمود عوض (1980): **في علم النفس الاجتماعي**، بدون طبعة، دار النهضة العربية للطباعة و النشر، بيروت، لبنان.

8- عبد الطلب القريطي (2003): **في الصحة النفسية**، القاهرة، دار الفكر العربي، ط 3.

9- عبد اللطيف حسين فرج (2009): **الطب النفسي، و الاضطرابات النفسية والعقلية** دار الحامد للنشر والتوزيع، دار الجامعة، عمان، الأردن.

10- عبد المنعم المنجي (1971): **النمو النفسي**، الطبعة الرابعة، دار النهضة العربية بيروت

11- عطا الله فؤاد خالدي ; دلال سعد الدين العلمي (2008): **الصحة النفسية وعلاقتها بالتكيف والتوافق**، عمان، دار النشر و التوزيع .

12- غريب عبد الفتاح(1999): **علم الصحة النفسية**، القاهرة، دار البيان للطباعة.

13- غيث، سعاد (2006): **الصحة النفسية للطفل**، عمان، الأردن، دار القضاء.

14- فؤاد أبو حطب، محمد سيف الدين فهمي (1984): **معجم علم النفس والتربية**، الجزء الأول، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية، مصر.

15- فرج عبد القادر طه(2000): **أصول علم النفس الحديث**، القاهرة، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع.

16- لمياء بولخراس (2013): **أساليب المعاملة الو الدية السيئة و علاقتها بالتوافق الدراسي لدى مرحلة المتوسط** "دراسة ميدانية لدى عينة من متوسطة الشهيد عاشري مصطفى، بسكرة"، جامعة محمد خيضر، بسكرة.الجزائر.

17- محمد حامد زهران (2000): **الارشاد النفسي المصغر للتعامل مع مشكلات الدراسية**، عالم الكتب، الطبعة الأولى، القاهرة، مصر.

18- محمد سلامة ادم ; توفيق حداد (1973): **علم النفس**، طبعة الأولى.

19- مدثر سالم احمد(2002): **الصحة النفسية**، الإسكندرية، المكتب العلمي للكمبيوتر.

20- مدحت عبد الحميد عبد اللطيف(1990): **الصحة النفسية و التفوق الدراسي**، دار النهضة العربية.

21- مصطفى خليل (1982). **علم النفس و الصحة النفسية**، دار النهضة، طرابلس.

22- مصطفى فهمي(1987-1988).**الصحة النفسية، الدراسات السيكولوجية للتكيف** ط3، مكتبة العانجي، القاهرة.

23- هادي، مشعان ربيع وإسماعيل، محمد الغول(2007): **المرشد التربوي ودوره الفاعل في حل مشاكل الطلبة**، طبعة01، دار عالم الثقافة، الأردن.

24- عيسى مومني (2007): **المنار قاموس مدرسي للطلاب- عربي** – دار العلوم للنشر والتوزيع، عنابة، الجزائر.

25- عبد المجيد إبراهيم (2000): **أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية**، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، ط1.

II- رسائل و أطروحات جامعية:

26- احمد صالح سعيد (2012): **اتجاهات طلبة المرحلة الثانوية نحو مادة الفيزياء وعلاقتها بالتوافق الدراسي وبعض المتغيرات**، رسالة ماجيستر، جامعة شندي، السودان.

27-بن الزاوية ناجية (2013): **علاقة أساليب المعاملة الو الدية بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ مرحلة المتوسط "دراسة ميدانية ببعض متوسطات مدينة تقرت "**، رسالة ماجيستر، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

28-بوصفر دليلة (2011): **الاستقلال النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي المقيم**، رسالة ماجستير، جامعة تيزي وزو، الجزائر.

29-بوصفرة دليلة (2015): **الاستقلال النفسي عن الوالدين وعلاقته بالتوافق الدراسي لدى الطالب الجامعي المقيم 18-21 سنة**، رسالة ماجيستر، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، الجزائر .

30- صرداوي (2009): **المحددات غير المعرفية للتفوق الدراسي، دراسة مقارنة بين المتفوقين و المتأخرين دراسيا من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الجزائر، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، علم النفس و علوم التربية.

31- عبد الناصر غربي (2014): **فاعلية برنامج الإرشادي في ضوء نظرية البيرت أليس العقلانية الانفعالية السلوكية في خفض قلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، رسالة دكتوراه، كلية العلوم الاجتماعية والانسانية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.

32- علي محمد الشاعر (2006): **تقويم الخصائص النفسية والتربوية من وجهة نظر الطلاب، المفتشين التربويين، ومعلمي العلوم "دراسة ميدانية على معلمي العلوم بليبيا"** رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة النيلين، السودان.

33- فوزية(2014): **جودة الحياة و علاقتها بالافكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، رسالة ماجستر. جامعة الواد. الجزائر.

34- محمود الزيادي (1964): **دراسة تجريبية في التوافق الدراسي لطلبة الجامعة** رسالة دكتوراه، كلية الآداب، جامعة عين الشمس.

35- نائل أبو عزب (2008): فعالية **برنامج إرشادي مقترح لخفض قلق الاختبار لدى طلاب المراحل الثانوية، رسالة لنيل شهادة الماجيستر**، الجامعية الإسلامية، غزة، فلسطين.

36- مشطر حسين (2004): **أثر إستخدام التغذية الراجعة على التحصيل الدراسي للتلاميذ ذوي صعوبات التعلم الاكاديمية**، رسالة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، في علوم التربية، تخصص تقويم تربوي والمناهج، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.

III- المجلات العلمية:

37- ابتسام سالم المز وغي(2011): **الفروق في الذكاء و قلق الامتحان بين الطلبة مرتفعي منخفضي التحصيل الدراسي**، المجلة العربية للتطوير التفوق، العدد03 ليبيا.

38- إبراهيم معالي(2014): **اثر برنامج توجيه جمعي في تحسين الدافعية للدراسة وخفض قلق الامتحان لدى طلبة المرحلة الإنسانية، دراسات العلوم التربوية**، المجلد 41، العدد 2، عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية.

39- بن صالح هدية (2015): **الضغط النفسي و تأثيره على التوافق المدرسي لدى المراهق المتمرس " دراسة ميدانية في المدرسة الثانوية** "، مجلة الدراسات و البحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، العدد 11.

40- سليمة سياحي(2012): **قلق الامتحان و بعض العوامل المساعدة لظهوره لدى التلاميذ**، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد السابع جانفي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، الجزائر.

41- عبد العزيز ميهوب الوحش(1991): **الفروق في الذكاء و قلق الامتحان بين الطلبة مرتفعي و منخفضي التحصيل الدراسي من طلبة جامعة السابع من ابريل الليبية**، المجلة العربية لتطوير التفوق، جامعة ليبيا.

42- لبنى الجديد (2010): **العلاقة بين أساليب التعلم كنمط من أنماط معالجة المعلومات و قلق الامتحان و إثرهما على التحصيل الدراسي**، مجلة، صفحة 110، مجلد 26، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.

43- محمد الساسي الشايب، عبد الناصر غربي(2013): **التوجيه المدرسي وعلاقته بقلق الامتحان لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية**، جامعة الوادي، العدد (11) جوان، الجزائر.

IIII- مواقع على شبكة الانترنت:

44-مشطر حسين، قجة رضا (2008): **دور المرشد النفسي في مواجهة المشكلات الدراسية و المشكلات السلوكية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي**، دراسة ميدانية ببعض ثانويات بلدية مسيلة، جامعة بوضياف ولاية مسيلة، موقع مديرية التربوية لولاية المدية.

http://www.medea.de.com/index.php?option=com-content&view=article&id=878

الملاحق

صدق وثبات مقياس قلق الامتحان:

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,991	45

حساب معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس والمقياس ككل:

أ-بعد الجد والإجتهاد:

Statistiques de fiabilité	
Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach
15	,928

ب-بعد الإذعان:

Statistiques de fiabilité	
Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach
12	,974

ج-بعد علاقة التلميذ بالمدرسين:

Statistiques de fiabilité	
Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach
7	,976

د-المقياس ككل:

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclus[a]	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité	
Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach
34	,963

العلاقة بين قلق الامتحان والتوافق الدراسي:

Corrélations

		qalaq	tawafoq
qalaq	Corrélation de Pearson	1	-,310**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	100	100
tawafoq	Corrélation de Pearson	-,310**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	100	100

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

قلق الامتحان بدلالة الجنس:

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
قلق الإمتحان	ذكور	33	91,2727	15,43995	2,68775
	إناث	67	101,4328	116,53160	14,23660

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
قلق الإمتحان	Hypothèse de variances égales	,754	,387	-,497	98	,620	-10,16011	20,42437	-50,69161	30,37139
	Hypothèse de variances inégales			-,701	70,604	,485	-10,16011	14,48809	-39,05135	18,73114

التوافق الدراسي بدلالة الجنس:

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
التوافق الدراسي	ذكور	33	15,1212	11,70672	2,03788
	إناث	67	20,6716	12,43454	1,51912

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
التوافق الدراسي	Hypothèse de variances égales	6,075	,015	-2,139	98	,035	-5,55043	2,59492	-10,69997	-,40089
	Hypothèse de variances inégales			-2,184	67,360	,032	-5,55043	2,54179	-10,62336	-,47750